EXERCICES PRATIQUES
d'art culinaire

8e, 9e, 10 et 11 années

235 RECETTES
pour dîners et soupers



Edition revue, corrigée et augmentée

$0.25 MONTRÉAL 1948

RÈGLES ALIMENTAIRES OFFICIELLES AU CANADA (1)

Le Service d'hygiène alimentaire, au Ministère de la Santé nationale, a publié, sur la quantité d'aliments protecteurs que nous devons consommer chaque jour, les règles suivantes:

LAIT.— *Adultes, un demiard. Enfants, plus d'une chopine. Et du fromage, si possible.*

FRUITS.— *Une portion de tomate ou d'agrumes (oranges, citrons, etc.) ou de jus de tomate ou d'agrumes, chaque jour, et une portion d'autres fruits frais, en conserve ou secs.*

LÉGUMES.— *En plus des pommes de terre dont une portion par jour est nécessaire, deux portions de légumes par jour, de préférence à feuillage vert, ou légumes jaunes, et souvent crus.*

CÉRÉALES et PAIN.— *Une portion de céréales à grain entier et de 4 à 6 tranches de pain Approuvé-Canada, brun ou blanc.*

VIANDE, POISSON, etc ... — *Une portion quotidienne de viande, de poisson ou d'un succédané de la viande. Une fois par semaine, du foie, du cœur ou du rognon.*

ŒUFS.— *Au moins 3 ou 4 par semaine.*

Ces indications servent de base aux menus journaliers; vous pouvez les compléter ensuite au moyen de ces mêmes aliments ou d'autres de votre choix.

De toute nécessité donc pour s'alimenter normalement et sainement, il importe non seulement de connaître les éléments nécessaires à l'organisme, mais encore d'avoir une idée assez exacte de la composition, de la valeur des substances alimentaires résumées en tableau ci-dessous, et d'en tenir compte dans la pratique.

Aliments de base:

- 1° matériaux de construction ou substances protéiques: lait, fromage, viande, poisson, œufs, etc.
- 2° matériaux d'énergie et de chaleur: céréales, sucres, graisses, etc. . . .
- 3° éléments régulateurs: eau, minéraux, vitamines, etc.

---

(1) ALIMENTATION SAINE, brochure publiée par le ministère de la Santé nationale, Ottawa.

QUELQUES CONSEILS *à propos des menus, de la cuisson,etc.*

Le présent manuel vous donne une série de menus tout composés; dans l'obligation où vous serez de substituer à un autre, soit un plat de viande, soit un dessert, il faudra les remplacer alors par un équivalent en éléments nutritifs.

D'habitude une ménagère pratique détermine les menus deux ou trois jours à l'avance, elle en arrive ainsi à mieux balancer ses repas au point de vue nutritif et économique. Dans une juste mesure, elle tient compte des saisons; les aliments sont rafraîchissants pendant les grandes chaleurs de l'été, plus substantiels et calorifiques l'hiver.
Les mets qu'elle sert sont d'autant plus appétissants qu'ils sont à la fois *variés* et *savoureux*. Pour ne pas fatiguer les convives et par là même diminuer leur appétit, elle évite de présenter sur la table plusieurs fois de suite les mêmes préparations de nature et de couleur identiques. Les condiments sont adaptés selon l'élément principal, et les garnitures appropriées aux aliments, par exemple, des légumes entiers assortis avec des pièces volumineuses de viande; des légumes taillés de formes diverses, avec des biftecks, des côtelettes ou autres viandes de petites dimensions, etc. . . . rendent les préparations non seulement savoureuses mais encore d'*aspect agréable*.

« Le premier secret d'une bonne cuisinière est de bien gouverner son fourneau, aussi de savoir mettre au feu et retirer à temps les préparations. Un plat trop cuit est tout aussi lamentable qu'un plat non assez cuit. Il n'y a guère de données sur ce point, c'est une affaire de coup d'œil, d'habitude; tout varie selon le poids, l'épaisseur, la fraîcheur des aliments, l'ardeur du feu, la casserole employée, etc . . .»

Toutes ces conditions cependant sont subordonnées à un facteur dont on se désintéresse plus ou moins malheureusement. Un trop grand nombre oublient que *la cuisson*, dans la bonne cuisine, est de prime importance et qu'elle diffère notablement suivant la nature des substances alimentaires et le procédé qu'exige l'apprêt des mets. Par exemple, autre est la cuisson des légumes et la cuisson des viandes, et avec les légumes, comme d'ailleurs avec les viandes, ne faut-il pas tenir compte encore du genre de légume et de l'espèce de viande ? On ne peut cuire des légumes verts ou foliacés comme on cuit des légumes racines, encore moins donnera-t-on à un rôti la cuisson d'un braisé.

Il importe de rappeler aussi que la rapidité et l'adresse à manier les ingrédients entrent en cause, puisqu'elles sont essentielles au succès d'une bonne cuisine.

Principes généraux sur la cuisson des céréales et des fécules: En général, toutes les céréales et les substances féculentes: gruau d'avoine et de blé, crème de blé ou de maïs, riz, pâtes alimentaires, tapioca, sagou, etc. . . . doivent cuire (autant que possible au bain-marie) dans beaucoup d'eau bouillante (salée) pour permettre à l'amidon de se gonfler et de cuire à fond, condition essentielle à leur digestibilité. Le lait, les œufs, etc. . . . qu'on y ajoute, et dans certains cas, du bouillon de viande ou de légumes augmentent leur valeur nutritive.

Les céréales en grains se versent en pluie dans le liquide bouillant; réduites en farines ou en fécules, elles sont délayées à froid au préalable.

La cuisson commence directement sur le feu; pour éviter les grumeaux, il est nécessaire de remuer constamment au début de la préparation; continuer ensuite la cuisson ou au bain-marie ou sur un feu modéré. Le temps varie d'après la nature de la céréale et la quantité préparée.

Un déjeuner nourrissant et savoureux prépare bien la journée; or les céréales, entre autres, le gruau d'avoine ou de blé, constituent une nourriture de première valeur pour ce repas surtout; elles apportent à l'organisme les minéraux que contient le grain entier et fournissent, en plus, une source d'énergie musculaire.

(Pour la cuisson du gruau, consulter la recette, page 74).

Quelques règles relatives à la *cuisson* des *légumes*.— D'une façon générale, la diminution des vitamines et autres éléments nutritifs est presque toujours due à l'excès de chaleur, à l'oxydation, à l'entreposage et à la cuisson trop prolongée. Pour éviter ces inconvénients, il faut:

1° cuire et servir les légumes le plus tôt possible après la cueillette;

2° ne pas les tremper dans l'eau avant de les mettre au feu;

3° utiliser très peu d'eau pour les cuire.

Les légumes seront d'autant plus agréables au goût que la cuisson sera au point; la décoloration des légumes est souvent l'indice d'une cuisson trop prolongée.

La cuisson des *légumes verts* à *goût délicat*, des *légumes foliacés* en général, se fait dans très peu d'eau, à la vapeur, ou dans un récipient couvert, cuisson rapide. Chauffer le chaudron d'abord, mettre l'eau bouillante, puis les légumes; le sel durcit ou altère la couleur de certains légumes, dans la plupart des cas, on le met à la dernière partie de la cuisson. Au contraire, cuire les *légumes à goût prononcé:* chou, brocoli, navet, oignon, etc. . . . dans beaucoup d'eau bouillante, le récipient découvert. Quand aux *légumes secs*, les tremper dans l'eau froide plusieurs heures et les cuire à l'eau froide. Les *légumes congelés* rapidement, retiennent la plus grande partie de leur teneur en vitamines si on les plonge dans l'eau bouillante sans les faire dégeler.

A propos de la cuisson des viandes.— L'action du feu agit différemment sur les divers éléments qui composent la viande: protéine, fibrine, gélatine, graisse, etc., suivant aussi sa nature et le choix des morceaux; il importe de s'en rendre compte.

Toutes les cuissons des viandes peuvent se ramener à deux genres:

1° — La cuisson *à chaleur sèche*, au four ou sur le gril; elle convient aux morceaux tendres tels les rôtis, les biftecks, etc.

2° — La cuisson *à chaleur humide:* ce mode s'utilise quand il s'agit de braiser, de mettre en ragoût ou de cuire à l'eau.

Les rôtis.— Les dernières expériences démontrent qu'une chaleur modérée, maintenue tout le temps de la cuisson d'un rôti, conserve à la viande son jus et diminue moins son volume. Voir Cuisine raisonnée, pages 197 et 198.

Les braisés.— Les viandes compactes: bœuf, mouton, gros gibier, et les morceaux volumineux dans les parties moins tendres sont tout désignés pour les braisés. Avec ce genre de cuisson, il est préférable d'employer un chaudron épais ou une rôtissoire possédant un couvercle assez lourd pour que la vapeur ne le soulève pas facilement. Très lent, à vapeur concentrée, ce mode de cuire développe l'arome des condiments ajoutés, en imprègne la pièce et augmente ainsi sa saveur.

Les ragoûts qui comportent souvent plus d'une espèce de viande et de légumes, se traitent à peu près comme les braisés.

Il est bon de retenir qu'une cuisson appropriée peut améliorer des morceaux bon marché, les rendre sinon tendres et savoureux, au moins tout aussi nourrissants que les plus dispendieux.

8e année

MENUS (1)

1er DÎNER

Soupe à l'orge
Pot-au-feu
Pommes de terre au naturel
Salade de betteraves
Blanc-manger — Café

SOUPE À L'ORGE

Laver l'orge dans plusieurs eaux, une heure environ avant de le mettre dans le bouillon du pot-au-feu, et laisser cuire deux heures.

POT-AU-FEU

4 livres de bœuf	½ livre de lard salé
1 moyen chou	3 ou 4 carottes
¾ de navet	1 poireau
2 ou 3 branches de céleri	Sel, poivre et fines herbes

Mode de préparation.— Les morceaux que l'on prend pour le pot-au-feu sont: la plate-côte, le tendron de poitrine, la culotte. Laver la viande, la cuire dans l'eau bouillante de 3 à 4 heures; assaisonner. Ajouter les légumes après une ébullition de 1½ à 2 h. environ. Servir la viande sur un plat; l'entourer des légumes.

POMMES DE TERRE AU NATUREL

15 à 18 pommes de terre	Eau bouillante, sel

Mode de préparation.— Peler les pommes de terre, les laver, les cuire dans l'eau bouillante salée. Quand elles sont tendres, verser l'eau, placer la casserole sur le coin du poêle quelque peu en la découvrant afin de faire sécher les pommes de terre.

---

(1) Toutes les préparations indiquées aux menus sont calculées approximativement pour 8 à 10 personnes.

SALADE DE BETTERAVES

5 à 6 betteraves
¼ tasse de sucre
1 chopine de vinaigre
Sel, poivre

Mode de préparation.— Laver les betteraves avec précaution; les cuire en ayant soin de ne pas couper les racines. Lorsqu'elles sont cuites, les refroidir, les peler, les trancher; les placer dans un saladier; assaisonner au goût. Chauffer le vinaigre avec le sucre et le verser sur les betteraves; servir froid.

BLANC-MANGER

1 pinte de lait
¾ de tasse de sucre
Essence au goût
10 c. à table de fécule de maïs
½ c. à thé de sel

Mode de préparation.— Chauffer le lait, ajouter le sucre, le sel et la fécule délayée avec égale quantité d'eau froide; laisser mijoter 8 à 10 minutes. Au moment de retirer, ajouter l'essence. Verser dans des moules rincés à l'eau froide. Servir avec crème aux jaunes d'œufs, page 26 ou crème fouettée.

Blanc-manger de trois couleurs.— Après la cuisson, séparer la préparation en trois parties égales; en conserver une blanche, colorer la 2e en rose et ajouter du chocolat dissous ou du cacao délayé dans la 3e partie; les superposer en versant le mélange délicatement pour ne pas mêler les couleurs.

Pour obtenir un blanc-manger aux œufs, retrancher 1 c. à table de fécule de maïs. Quelques instants avant de retirer la préparation, y faire entrer légèrement 2 blancs d'œufs fouettés.

CAFÉ (clarifié)

¾ tasse de café
1 c. à table d'eau froide
1 blanc d'œuf ou un œuf entier
Eau bouillante

Mode de préparation.— Ébouillanter la cafetière, y mettre le café, le blanc d'œuf ou l'œuf entier avec l'eau froide, mêler le tout. Verser de l'eau bouillante au ¼ de la cafetière; fermer hermétiquement. Le café doit être gardé au point de l'ébullition, mais ne jamais bouillir.

Deux ou trois fois, à dix minutes d'intervalle, ajouter de l'eau bouillante. Pour le café ordinaire, on supprime l'œuf et l'eau froide.

2e DÎNER

Potage à la Parmentier
Rosbif
Pommes de terre rôties
Purée de carottes au gratin
Salade russe à la mayonnaise
Pommes en gelée — Thé

POTAGE À LA PARMENTIER

8 à 10 pommes de terre
2 c. à table beurre ou graisse de rôti
1 pinte d'eau bouillante
½ tasse de crème
1 gros oignon
2 c. à table de farine
1 pinte de lait
2 jaunes d'œufs
Croûtons — Ass.

Mode de préparation.— Cuire les pommes de terre; les écraser, y mêler la farine; battre énergiquement quelques minutes; ajouter l'oignon revenu dans le beurre ou la graisse, l'eau bouillante ou l'eau de la cuisson et l'assaisonnement; laisser bouillir 15 à 20 minutes. Ajouter le lait chaud, laisser mijoter quelques instants. Battre les jaunes d'œufs avec la crème, les mettre dans la soupière, passer le potage au tamis sur la liaison. Servir très chaud avec croûtons. La liaison aux jaunes d'œufs et à la crème est facultative.

Manière de préparer les croûtons.— Beurrer 2 ou 3 tranches de pain rassis. Couper en petits dés. Déposer sur une tôle et dorer au four chaud. Si les croûtons accompagnent les potages, ne les mettre dans la soupière qu'au moment de la déposer sur la table; les servir sur l'assiette est préférable.

Les croûtons, servant de décoration pour les plats de viandes, etc. . . . sont préparés comme les précédents, puis taillés en carrés, en losanges, en triangles ou autres formes au goût.

ROSBIF . . . SAUCE

5 à 6 livres d'aloyau
Sel, poivre, fines herbes
2 c. à table graisse de rôti

Mode de préparation.— Parer la viande, l'enduire de graisse ou de beurre, la faire saisir au four, l'assaisonner, y ajouter de l'oi-

gnon ou du persil au goût. Un rôti doit être fréquemment arrosé avec son jus ou un peu d'eau même pour l'empêcher de se dessécher. Vers la fin de la cuisson, il faut l'arroser plus souvent. Un quart d'heure de cuisson par livre de viande est le temps généralement employé.

Quelques instants avant de servir, enlever la viande; ajouter 2 cuillerées à table de farine et assez d'eau chaude pour obtenir une sauce pas trop épaisse. Passer au tamis et servir dans une saucière.

POMMES DE TERRE RÔTIES

10 à 12 pommes de terre
2 c. à thé graisse de rôti
Sel, poivre
Fines herbes au goût

Mode de préparation.— Chauffer la graisse; éponger les pommes de terre, les tailler en tranches épaisses si elles sont grosses, les faire saisir, les assaisonner; cuire dans un four chaud; les retourner deux ou trois fois durant la cuisson. On peut aussi les cuire avec le rosbif.

PURÉE DE CAROTTES AU GRATIN

3 tasses purée de carottes
Assaisonnement
¾ à 1 tasse sauce béchamelle no 3
Chapelure ou panure

Mode de préparation.— Cuire des carottes à l'eau bouillante salée. Quand les carottes sont tendres, les passer au tamis; mettre la quantité désirée dans la sauce, assaisonner. Déposer la préparation dans un plat creux, saupoudrer de chapelure et de quelques noisettes de beurre, gratiner au four. Une purée de navet se prépare de la même manière.

SALADE RUSSE À LA MAYONNAISE

1 tasse de carottes
1 tasse de petits pois
1 tasse de pommes de terre
1 tasse de fèves à beurre
1 œuf
2 c. à table d'huile d'olive
2 c. à table de vinaigre
Sel, poivre, laitue, poivre rouge

Mode de préparation.— Cuire les légumes, les hacher, les assaisonner au goût, les arroser d'huile d'olive et de vinaigre, les disposer sur un lit de laitue; masquer de quelques cuillerées de mayonnaise, décorer avec un œuf dur et persil.

Ingrédients pour mayonnaise:

1 tasse de crème
1 c. à table de moutarde
¼ à ½ tasse de vinaigre
3 c. à table de farine
1 c. à table de sucre
½ c. à thé de sel, poivre rouge

Mode de préparation.— Délayer la farine, la moutarde, le sel, le poivre, le sucre avec un peu de crème froide; cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit épais; ajouter le reste de la crème, laisser épaissir de nouveau. Verser le vinaigre chaud, laisser mijoter quelques minutes. Faire refroidir avant de masquer la salade.

POMMES EN GELÉE

A { 12 pommes; 1½ tasse de sucre; 1 chopine d'eau chaude

B { 1½ tasse de gelée en poudre; 4½ tasses d'eau bouillante

Mode de préparation.— A) Faire un sirop avec le sucre et l'eau; y cuire les pommes après en avoir enlevé les cœurs et les avoir pelées. Lorsqu'elles sont au point, les laisser refroidir dans le sirop.

B) Dissoudre la gelée en poudre avec l'eau bouillante; mettre une cuillerée à table de cette solution dans le fond de chaque tasse rincée à eau froide. Lorsque la gelée est prise, y mettre les pommes et verser de la gelée à l'égalité; laisser prendre; démouler sur un plateau. Décorer avec crème fouettée.

La **sauce béchamelle,** à base de roux, fait partie de plusieurs préparations au gratin, plats en casserole, etc. . . . ; on pourra consulter le **tableau suivant** pour la consistance de la sauce désirée, et la page 51 pour le mode de préparation.

Consistance	Beurre ou graisse	Farine	Liquide
No 1 — Claire	1 c. à table	1 c. à table	1 tasse
No 2 — Moyenne	2 "	2 "	1 "
No 3 — Épaisse	3 "	3 "	1 "

Par économie, on peut retrancher un peu de matière grasse surtout dans les grandes quantités; le lait est le liquide généralement employé, mais on le remplace quelquefois par du bouillon de viande ou de légumes ou moitié de l'un ou de l'autre.

Assaisonner au goût; la cuisson dure de 15 à 20 minutes.

3e DÎNER

Soupe au chou
Boulettes de desserte de viande.— Sauce brune
Bifteck à la poêle
Pommes de terre hollandaises
Macédoine de légumes
Crème au caramel — Thé

SOUPE AU CHOU

1½ à 2 livres de gigot de bœuf ou parures de viande
4 pintes d'eau
½ chou — Sel, poivre
1 poireau
2 branches de céleri

Mode de préparation.— Cuire la viande à l'eau froide salée; 1 heure après, ajouter le chou haché qu'on a ébouillanté pendant 10 minutes pour ôter l'odeur de soufre; mettre les autres ingrédients, assaisonner, laisser mijoter 2 à 2½ heures.

BOULETTES DE DESSERTE DE VIANDE

4 tasses viande cuite hachée
1 c. à table de graisse
1 oignon
1 ou 2 tranches de pain
2 œufs
Panure ou chapelure

Mode de préparation.— Faire revenir l'oignon dans la graisse, y ajouter la viande, le pain trempé et écrasé ou quelques cuillerées de purée de pomme de terre, un œuf battu avec une c. à table eau froide, du sel, du poivre, des fines herbes et au besoin un peu de bouillon. Travailler cette préparation, afin de la rendre plus ferme.

Façonner en boulettes de la grosseur d'un petit œuf, rouler dans la farine, enduire d'un œuf battu avec un peu d'eau, passer dans la panure ou la chapelure. Cuire dans la poêle avec de la bonne graisse ou faire dorer en pleine friture. Servir avec une sauce brune ou une sauce tomate, page 16.

Sauce brune.—

2 c. à table de graisse de rôti	1 oignon
4 c. à table de farine	1 feuille de laurier
2 tasses de bouillon ou d'eau	Sel, poivre

Mode de préparation.— Faire fondre le beurre ou la graisse, ajouter la farine, laisser roussir, ajouter l'oignon haché et revenu. Éteindre avec le bouillon ou l'eau. Assaisonner, laisser mijoter 10 à 20 minutes. Servir avec les boulettes.

BIFTECK À LA POÊLE

1½ à 2 livres de bifteck	2 c. à table de beurre, sel, poivre

Mode de préparation.— Mettre du beurre, gros comme une noisette, dans une poêle sur un feu vif; le laisser roussir, y déposer le bifteck, le faire saisir, retourner, cuire au goût. Assaisonner de sel et de poivre; ne pas piquer le bifteck pendant la cuisson. Servir sur un plat chaud. Couvrir de bon beurre, ou faire une sauce de la manière suivante: Faire roussir le reste du beurre; éteindre avec une demi-tasse de thé ou d'eau; assaisonner. Cette dernière méthode est plus économique mais la première est plus digestible.

POMMES DE TERRE HOLLANDAISES

7 ou 8 pommes de terre	½ à ¾ tasse de lait chaud
2 c. à table de graisse de rôti	1 jaune d'œuf
ou de beurre	1 oignon, assaisonnement

Mode de préparation.— Cuire les pommes de terre au naturel; préparer une bonne purée bien assaisonnée. Former en petits pains, les déposer sur une tôle beurrée. Badigeonner avec le jaune d'œuf légèrement battu dans un peu de lait. Faire dorer au four chaud.

MACÉDOINE DE LÉGUMES

1 tasse de carottes } Coupés avant la cuisson	1 c. à table de graisse de rôti
1 tasse de navets }	1 tasse de bon bouillon
1 tasse de petits pois	Persil frais ou fines herbes séchées
1 tasse de fèves à beurre	Sel, poivre

Mode de préparation.— Couper les légumes en petits cubes ou autres formes, les cuire séparément pour conserver leur saveur et leur couleur respectives et donner à chacun la durée de cuisson qui lui convient. Après la cuisson, verser l'eau, faire roussir dans la poêle la graisse de rôti, y ajouter les légumes cuits, brasser le tout délicatement pour ne pas briser les cubes, verser le bouillon, mettre les fines herbes, l'assaisonnement au goût et laisser mijoter quelques minutes. Servir chaud.

CRÈME AU CARAMEL

1 pinte de lait	¾ tasse de sucre
½ c. à thé de sel	5 c. à table de fécule de maïs
5 c. à table de liquide froid (lait ou eau)	¼ c. à thé d'essence de ratafia

Mode de préparation.— Suivre la recette du blanc-manger, page 2. Vers la fin de la cuisson, ajouter le caramel fait de la manière suivante: Caraméliser ¾ tasse de sucre, sur un feu vif. Quand il fume et que les bouillons sont brillants, le caramel est à point, le verser dans la crème; brasser pour le dissoudre; retirer du feu,ajouter l'essence, verser dans un plateau. Décorer au goût avec crème fouettée ou coco râpé.

THÉ

2 à 3 c. à table de thé	2 pintes d'eau bouillante

Mode de préparation.— Ébouillanter la théière, y mettre le thé, verser 1 chopine d'eau bouillante; 3 à 5 minutes après, ajouter le reste de l'eau bouillante. Ne pas laisser bouillir le thé, mais le conserver très chaud.

4e DÎNER

Potage au vermicelle à la purée de tomate
Rôti de porc
Pommes de terre à l'étuvée
Salade aux pommes
Chou gratiné
Pouding à la reine — Café

POTAGE AU VERMICELLE À LA PURÉE DE TOMATE

2 pintes de consommé
1 tasse de vermicelle cassé
Assaisonnement
1 pinte d'eau
½ boîte de tomates

Mode de préparation.— Faire chauffer le consommé et l'eau, y ajouter le vermicelle, brasser. Chauffer les tomates, les passer au tamis dans le potage, assaisonner de sel, de poivre, de fines herbes; laisser mijoter une ½ heure.

RÔTI DE PORC

5 à 6 livres de porc frais
1 oignon
Feuille de laurier
1½ chopine d'eau
Fines herbes
Sel, poivre

Mode de préparation.— Le porc étant assez gras par lui-même, il n'est pas nécessaire d'ajouter de graisse. Avec l'os il est plus succulent, mais désossé, roulé et ficelé, il sera plus facile à découper. Ne pas oublier de le saler à l'intérieur; pour relever le goût du rôti, mêler à l'assaisonnement une feuille de laurier, avec une pincée de fines herbes et du poivre au goût. Foncer la lèchefrite avec la couenne enlevée du rôti; placer celui-ci dessus, faire saisir au four chaud; assaisonner. Ajouter une chopine d'eau bouillante ou plus au besoin. Cuire à chaleur modérée 30 à 40 minutes par livre de viande. Arroser fréquemment.

Quand la cuisson du rôti est terminée, enlever la viande, la déposer sur un plat, verser quelques cuillerées de jus de la cuisson. Mettre dans la lèchefrite 1½ à 2 tasses d'eau, laisser bouillir environ 30 à 45 minutes. Enlever les couennes et couler la graisse de rôti dans de petits bols.

POMMES DE TERRE À L'ÉTUVÉE

10 à 12 pommes de terre
½ tasse jus de rôti
Sel, poivre, fines herbes
2 c. à table graisse de rôti
2 tasses d'eau

Mode de préparation.— Faire fondre la graisse dans un chaudron. Couper les pommes de terre en 3 ou 4 morceaux suivant la grosseur, les éponger, les faire saisir dans la graisse. Ajouter le jus de viande, l'eau et l'assaisonnement. Couvrir et laisser cuire à chaleur modérée 30 à 35 minutes. Pendant la cuisson, ajouter de l'eau si c'est nécessaire.

SALADE AUX POMMES

1 tasse d'eau
1 tasse de sucre granulé ou de cassonade
¾ tasse de vinaigre
4 pommes
Cannelle en branches
Clous de girofle

Mode de préparation.— Préparer un sirop avec le sucre, l'eau, le vinaigre, les épices. Peler les pommes, les couper en quartiers, enlever les cœurs; piquer chaque quartier d'un clou de girofle; les déposer dans le sirop vinaigré. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes soient transparentes; les refroidir avant de les placer dans le saladier.

CHOU GRATINÉ

1 moyen chou
Assaisonnement
2 à 2½ tasses sauce no 2
Chapelure

Mode de préparation.— Cuire le chou, dans de l'eau bouillante; l'égoutter; le couper en gros morceaux; mettre dans un plat creux; assaisonner de sel et de poivre. Verser sur le chou une sauce béchamelle. Couvrir de chapelure, parsemer de quelques petites noisettes de beurre. Faire gratiner ½ heure au four.

POUDING À LA REINE

2 tasses mie de pain frais ou pain coupé en cubes
9 c. à table sucre
4 c. à table beurre fondu
4 tasses lait chaud
4 œufs
½ c. à thé sel, vanille au goût
Confitures de fraises ou autres

Mode de préparation.— Verser le lait bouillant sur le pain; battre 2 œufs entiers et 2 jaunes avec 5 c. à table de sucre et le sel, les ajouter au pain ainsi que la vanille, le beurre fondu; bien mélanger. Verser la préparation dans des pyrex individuels graissés; les déposer dans une lèchefrite d'eau bouillante; cuire au four modéré 40 à 50 min. où jusqu'à ce que les œufs soient pris; éviter de laisser bouillir la préparation. Retirer du four, étendre des confitures sur le dessus du pouding, recouvrir d'une meringue utilisant les 2 blancs réservés à cette fin, les fouetter avec le reste du sucre. Remettre au four doux pour dorer la meringue. Servir chaud ou froid.

5e DÎNER

Soupe aux pois
Morue au court-bouillon
Sauce au beurre
Macaroni au fromage
Pommes de terre en vermicelle
Pouding au suif

SOUPE AUX POIS

1 chopine de pois
½ livre de lard salé
1 oignon moyen
Persil, sel, poivre
4 pintes d'eau froide
1 ou 2 poireaux
2 ou 3 branches de céleri

Mode de préparation.— Tremper les pois dans l'eau froide, dès la veille; le lendemain, les laver, les cuire à l'eau de cuisson froide. Lorsque l'eau bout, ajouter le lard salé préalablement ébouillanté, les poireaux, l'oignon et le céleri hachés; à défaut de céleri, ¼ c. à thé de sel de céleri pulvérisé; mettre le persil, le sel et le poivre. Cuire 3 ou 4 heures sur un feu doux. (Si l'eau est calcaire ou dure, la faire bouillir et la laisser refroidir avant d'y faire cuire les pois.)

MORUE AU COURT-BOUILLON

Une morue
2 feuilles de laurier
Eau bouillante
Carotte, oignon, branche de céleri, persil
2 c. à table de vinaigre

Mode de préparation.— Mettre dans une poissonnière assez d'eau pour que le poisson qu'on aura à cuire y baigne complètement; saler, poivrer et ajouter les condiments. Lorsque l'ébullition commence, mettre le poisson et le vinaigre; à partir de cet instant, laisser mijoter seulement, afin que le poisson ne se brise pas, car l'ébullition violente durcit le poisson. Servir sur un plat recouvert d'une serviette blanche, y déposer le poisson entouré de persil, de tranches de tomates ou de citrons. Servir avec une sauce à base de roux et des ingrédients ci-dessous.

Sauce au beurre.—

3 c. à table de beurre
1½ chopine de lait ou d'eau
6 c. à table de farine
Sel, poivre

MACARONI AU FROMAGE

¾ de livre de macaroni
2½ à 3 tasses sauce no 2
1 tasse fromage haché ou râpé
Sel, poivre, chapelure ou panure

Mode de préparation.— Cuire le macaroni à l'eau bouillante salée durant ¾ à 1 heure, laisser mijoter. Pendant la cuisson du macaroni, préparer la sauce. Lorsque le macaroni est cuit, le refroidir rapidement, l'égoutter; le mêler à la sauce et au fromage. Assaisonner de sel et de poivre; verser dans un plat beurré. Saupoudrer le dessus de chapelure et de quelques noisettes de beurre; gratiner au four. Le fromage s'omet à volonté.

POMMES DE TERRE EN VERMICELLE

12 à 15 pommes de terre
1 tasse de lait chaud
Sel, poivre et fines herbes
1 c. à table de graisse de rôti ou de beurre
Jus d'oignon

Mode de préparation.— Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'eau, les passer en purée; ajouter le lait chaud, le jus d'oignon et la graisse; battre quelques minutes avec une cuillère de bois afin de rendre la purée blanche et légère; assaisonner. Avoir soin de laisser la purée un peu ferme et la passer de nouveau dans le presse-purée.

POUDING AU SUIF

(A) PÂTE

1 tasse de mélasse
2 c. à thé de soda
1 tasse de suif haché
1 œuf
1 tasse de lait
3 tasses de farine
1 tasse de raisin

(B) SAUCE

1 tasse de cassonade
1 c. à thé de beurre
1 c. à table de vinaigre
1 chop. d'eau bouillante
1 c. à table de fécule de maïs
Muscade

Mode de préparation.— Mettre le soda dans la mélasse, brasser, ajouter le suif haché, l'œuf battu, la muscade. Delayer en alternant la farine et le lait; le raisin se met en dernier lieu après l'avoir saupoudré de farine. Verser la préparation dans un moule graissé et cuire à la vapeur 2 à 3 heures, suivant la grosseur du pouding. Servir avec une sauce préparée comme suit:

Mettre la cassonade et les autres ingrédients dans une marmite, y verser l'eau bouillante. Laisser mijoter dix minutes; ajouter la fécule de maïs délayée; continuer la cuisson encore quelques instants. Retirer du feu, ajouter de l'essence au goût.

1er SOUPER

Desserte de viande aux tomates
Pommes de terre délicieuses
Soufflé aux carottes
Pommes à la crème.— Thé

DESSERTE DE VIANDE AUX TOMATES

Restes de viande rôtie ou autre
½ boîte de tomates
Feuilles de laurier
1 oignon
Reste de bouillon ou de sauce
Sel, poivre

Mode de préparation.— Couper la viande en petites tranches; la mettre dans une poêle, y ajouter l'oignon haché, les tomates, le

reste de sauce ou de bouillon, les feuilles de laurier. Assaisonner; laisser mijoter le tout ¾ d'heure à 1 heure.

POMMES DE TERRE DÉLICIEUSES

4 ou 5 belles pommes de terre non pelées
3 à 4 c. à table de beurre
Sel, poivre, paprika

Mode de préparation.— Laver, brosser et couper les pommes de terre en deux sur la longueur. Avec la pointe d'une couteau à peler, faire des incisions en forme de cubes de ¾ po. de profondeur environ; éviter de couper la pelure. Placer les pommes de terre le côté coupé sur le dessus, dans un plat allant au four; badigeonner de beurre fondu; saupoudrer de sel, de poivre et de paprika. Cuire au four chaud 35 à 40 minutes.

SOUFFLÉ AUX CAROTTES OU À LA CITROUILLE

1½ tasse carottes en purée
1½ tasse lait, 2 ou 3 œufs
1 tasse mie de pain
1 c. à thé sel

Mode de préparation.— Mélanger la mie de pain, le sel aux carottes; ajouter les jaunes d'œufs légèrement battus avec le lait; cuire 5 à 8 minutes en brassant constamment; fouetter les blancs d'œufs, les plier dans la première préparation. Verser le mélange dans des moules à soufflés beurrés; les déposer dans une lèchefrite contenant de l'eau bouillante; cuire au four modéré 30 minutes pour des petits moules, ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau introduite au centre en sorte nette. Servir chaud. Les soufflés à la citrouille, aux panais, etc. . . . se préparent de la même manière. Si on désire un soufflé sucré à la citrouille, on ajoute ½ tasse de sucre et de la muscade au goût. Il est préférable de cuire la citrouille à la vapeur.

POMMES À LA CRÈME

8 à 10 pommes
1 chopine d'eau—essence
¾ tasse de sucre granulé
1 tasse de crème fouettée

Mode de préparation.— Faire un sirop avec le sucre et l'eau. Enlever les cœurs, peler, et cuire les pommes dans le sirop; lorsqu'elles sont transparentes, les refroidir; les disposer sur un plateau. Fouetter la crème, y faire entrer peu à peu 1 c. à table de sucre, l'essence au goût. Décorer au moyen d'un cornet de papier et à volonté mettre de petits morceaux de gelée sur le dessus des pommes.

2e SOUPER

Potage aux fèves à beurre
Pyramide d'oignons glacés
Omelette économique
Pouding aux pommes ou autres fruits

POTAGE AUX FÈVES À BEURRE

1 pinte de fèves de jardin	3 c. à table beurre ou graisse
1 pinte de lait	6 c. à table de farine
1 pinte eau ou eau de la cuisson	1 oignon, assaisonnement

Mode de préparation.— Couper les fèves, les cuire à l'eau bouillante; si ce sont des fèves en conserve, on se contente de les chauffer. Faire revenir l'oignon haché, préparer un roux blanc avec la farine, éteindre avec l'eau chaude. Ajouter les fèves après parfaite cuisson. Assaisonner et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Verser le lait chaud et cuire quelques instants. On peut, à volonté, ajouter une liaison de jaunes d'œufs et de crème.

PYRAMIDE D'OIGNONS GLACÉS

(A) **Purée de légumes:**

7 ou 8 pommes de terre	¼ navet, 1 oignon
2 ou 3 carottes	1 c. à table beurre ou graisse
½ tasse lait chaud	Sel, poivre

(B) **Oignons glacés:**

1 pinte petits oignons blancs	4 c. à table beurre
4 c. à table sucre	Persil

Mode de préparation.— Choisir de très petits oignons blancs, plutôt ronds et de même grosseur autant que possible; les cuire à l'eau bouillante, les retirer un peu fermes; égoutter, glacer dans le beurre et le sucre fondus, remuer souvent avec une spatule, évitant de les briser.

Préparer une purée avec les ingrédients (A), la déposer dans un moule rond, peu profond, beurré et enduit de chapelure; démouler, creuser légèrement le centre et placer les oignons glacés en dôme; décorer de persil. On peut aussi utiliser une assiette à tarte en pyrex au lieu d'un moule; dans ce cas, on ne démoule pas la préparation.

OMELETTE ÉCONOMIQUE

4 œufs	1 c. à table de beurre
1½ tasse de lait	Sel, poivre

Mode de préparation.— Battre les œufs, ajouter le lait, le sel, le poivre. Fondre le beurre dans une poêle, y verser la préparation; cuire dans un four très doux. Retirer quand l'omelette est encore " mollette ".

POUDING AUX POMMES OU AUTRES FRUITS

(A) 8 à 10 pommes, 1 tasse eau, ¾ tasse sucre

(B)
- 2 œufs, 1 tasse sucre
- 1 tasse lait
- 3 c. à thé poudre à pâte
- 1/3 tasse graisse ou beurre
- 2 tasses farine
- ½ c. à thé sel

Mode de préparation.— (A) Faire un sirop, y ajouter les pommes pelées et coupées en petits morceaux; lorsqu'elles sont cuites, les mettre dans un plat creux et couvrir d'une pâte préparée avec les ingrédients (B) et de la manière indiquée pour "Biscuits à la Jeannette", page 73.

Pour les autres fruits: fraises, framboises, bluets, poires, etc., les cuire également dans un sirop simple.

3e SOUPER

Hachis sec avec pain rôti
Sauce tomate
Escalopes de pommes de terre
Cachettes aux pruneaux — Thé

HACHIS SEC AVEC PAIN RÔTI

Restes de viande
1 oignon
1 tasse de bouillon
Restes de pommes de terre
Saindoux ou graisse de rôti
Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation.— Hacher la viande, couper les pommes de terre en dés. Faire revenir l'oignon avec la graisse, y ajouter la viande avec les pommes de terre, le bouillon, l'assaisonnement; mettre au four pendant 20 minutes. Dresser sur un plat avec carrés de pain rôti (croûtons).

SAUCE TOMATE

1 boîte de tomates ou le jus de 10 à 12 tomates
½ tasse de crème douce ou 1 c. à table de beurre
1 branche de persil ou sariette
1 c. à thé de sucre
2 c. à table de fécule de maïs
Sel, poivre

Mode de préparation.— Chauffer les tomates avec le sucre, enlever l'écume qui se forme à la surface, ajouter les légumes et l'assaisonnement; laisser cuire, tamiser la préparation, remettre sur le feu. Faire la liaison avec la fécule délayée. Quelques instants avant de servir, ajouter la crème ou le beurre.

ESCALOPES DE POMMES DE TERRE

Mode de préparation.— Déposer, dans un plat creux allant au four, des pommes de terre pelées et tranchées minces; entre chaque rang saupoudrer de la farine, du sel et du poivre; ajouter quelques noisettes de beurre; verser du lait chaud, du bouillon de viande ou de légumes à l'égalité de la préparation. Cuire au four jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et bien dorées à la surface.

Modifications: Mettre de la mie de pain ou des biscuits soda émiettés au lieu de la farine ou encore remplacer l'un et l'autre par une sauce claire blanche ou autre.

Substituer de la graisse de jambon ou de bacon au beurre.

Si on utilise des pommes de terre cuites, on alterne les rangs avec soit: des tranches d'œufs durs; des filets de bacon, de jambon ou de fromage; ou encore différents légumes: carottes, fèves à beurre, pois, navet, etc. . . . Le tout recouvert de chapelure et de quelques noisettes de beurre et gratiné au four.

CACHETTES AUX PRUNEAUX

(A) Pâte des "Biscuits instantanés" page 33

(B) 18 à 20 pruneaux cuits 1 c. à table crème ou lait

Mode de préparation.— Abaisser la pâte 1/8 po. Déposer les pruneaux sur une moitié de la pâte, les espaçant un peu; humecter autour des pruneaux; recouvrir avec l'autre moitié de pâte, presser pour la faire adhérer; découper à l'emporte-pièce rond ou la roulette à pâtisserie. Glacer avec la crème ou le lait dans lequel on dissout 1 c. à thé de sucre. Cuire au four chaud. Servir avec une sauce sucrée au goût ou du sirop de blé d'Inde dilué dans égale quantité d'eau bouillante.

4e SOUPER

Potage à la laitue
Escalopes de poisson
Oeufs à la Béchamel
Pommes de terre lyonnaises
Crème au sagou — Thé

POTAGE À LA LAITUE

2 ou 3 têtes de laitue	2 c. à table beurre ou graisse
½ oignon	1½ pinte bouillon et 1 pinte eau
1 ou 2 c. à table riz	Sel, poivre

Mode de préparation.— Hacher la laitue et l'oignon, les faire revenir dans le beurre. Chauffer le bouillon et l'eau au point d'ébullition, y ajouter la laitue et le riz; assaisonner, cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre.

ESCALOPES DE POISSON

(A)	2 lb. morue ou autre poisson	1 oignon tranché
	4 clous de girofle	1 feuille de laurier
	1 branche de céleri	Jus d'un demi-citron
	1 tasse sauce no 2	Sel, poivre, persil
(B)	5 ou 6 pommes de terre en purée	1 ou 2 blancs d'œufs

Mode de préparation.— Cuire le poisson avec les légumes, les épices, le jus de citron et l'assaisonnement; le retirer dès que la chair est tendre.

Préparer la purée de pommes de terre, y entrer légèrement les blancs d'œufs fouettés; assaisonner au goût. Déposer dans un plat allant au four, un rang de poisson, un rang de sauce; couvrir de purée en la déposant d'une manière irrégulière; dorer au four environ 15 minutes. On peut aussi servir cette préparation dans des pyrex individuels, sur des coquilles ou des rôties.

OEUFS À LA BÉCHAMEL

4 tasses de sauce no 2	6 œufs durs
Assaisonnement	

Mode de préparation.— Préparer une bonne sauce béchamelle; y ajouter les œufs tranchés ou en morceaux: laisser mijoter quelques minutes, assaisonner. Servir très chaud. Ou encore:

Déposer 3 ou 4 tranches d'œufs sur chaque rôtie beurrée; servir avec une cuillerée de la sauce additionnée de petits pois.

POMMES DE TERRE LYONNAISES

Restes de pommes de terre bouillies (7 ou 8)
1 oignon moyen
2 c. à table beurre ou graisse, sel, poivre, persil
Quelques gouttes de jus de citron.

Mode de préparation.— Faire revenir l'oignon haché dans le beurre ou la graisse, y ajouter les pommes de terre tranchées ou coupées en dés, les retourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient bien jaunies. Assaisonner et saupoudrer de persil haché et de jus de citron; servir bien chaud.

Les **pommes de terre aux fines herbes** sont préparées de la même manière en ajoutant un mélange d'herbes aromatiques: thym, sarriette, cerfeuil, etc. . . .

Pour des **pommes de terre aux tomates,** calculer 2 tasses de tomates par pinte de pommes de terre coupées en dés.

Quand on fait dorer, des deux côtés, des tranches de pommes de terre, on obtient des **pommes de terre sautées.**

CRÈME AU SAGOU

1 pinte de lait
¾ tasse de sucre
Zeste d'orange ou de citron
½ tasse de sagou
1 ou 2 œufs
Muscade ou essence au goût.

Mode de préparation.— Chauffer le lait, verser le sagou en pluie, brasser continuellement durant la première partie de la cuisson afin d'éviter les grumeaux; lorsque le sagou est transparent, ajouter une pincée de sel, le sucre, le zeste d'orange ou de citron, la muscade. Laisser mijoter quelques minutes; lier avec les jaunes d'œufs au moment de retirer du feu. Verser la crème dans un plat creux; décorer d'une meringue; faire prendre couleur au four.

Meringue.—

Prendre la quantité de blancs d'œufs désirée, les fouetter jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ajouter 1 ou 2 c. à table de sucre granulé par blanc d'œuf.

Quand la meringue est faite à l'avance, on peut employer du sucre pulvérisé, 2 c. à table par blanc. Après avoir ajouté le sucre, continuer de fouetter jusqu'à ce que la meringue soit ferme et lisse.

9e année

1er DÎNER

Potage à la Crécy
Grillade de porc
Bifteck à la maître d'hôtel
Pommes de terre rôties à la Brabant
Tomates à la mayonnaise
Gâteau marmelade de pomme
Thé ou café

POTAGE À LA CRÉCY

2 pintes de consommé
¼ de navet
1 oignon ou 1 poireau
1 ou 2 branches de céleri
1 pinte d'eau
5 ou 6 carottes
Assaisonnement
Croûtons

Mode de préparation.— Ratisser les carottes, peler le navet, les cuire dans l'eau en ébullition, 10 minutes; retirer les légumes, les remettre cuire dans le bouillon chaud, ajouter le poireau ou l'oignon et le céleri hachés. Lorsque les légumes sont cuits, les passer en purée dans le bouillon. Laisser mijoter 15 minutes et servir avec croûtons passés au beurre.

GRILLADE DE PORC

3 livres de porc frais
1 c. à table de graisse
1 oignon et fines herbes
Farine, feuille de laurier

Mode de préparation.— Trancher la viande d'un pouce d'épaisseur, la parer, la saupoudrer de farine. Chauffer la graisse, y faire saisir la viande, ajouter l'oignon râpé, les fines herbes et un peu d'eau; arroser au besoin; assaisonner vers la mi-cuisson; cuire au four modéré. Lorsque la grillade est cuite, la servir sur un plat avec des pommes de terre rôties, de la macédoine, des petits pois, ou autres garnitures au choix. Préparer une sauce avec le jus de la cuisson y ajoutant 2 c. à table de farine et 1 chopine d'eau bouillante. Passer au tamis et servir avec la grillade.

BIFTECK À LA MAÎTRE D'HÔTEL

3 à 4 livres de bifteck
4 c. à table de beurre
1 c. à table de vinaigre
Sel, poivre, persil haché

Mode de préparation.— Couper le bifteck de ¾ pouce d'épaisseur, dans l'aloyau. Faire fondre 2 c. à table de beurre, y ajouter le vinaigre, en couvrir le bifteck des deux côtés; laisser reposer 2 heures. Poser le bifteck sur un gril, le faire saisir des deux côtés et cuire 8 à 10 minutes; le déposer sur un plat chaud avec le sel, le poivre, le reste du beurre, et le persil haché.

POMMES DE TERRE À LA BRABANT

12 pommes de terre de moyenne grosseur
1½ c. à table graisse de rôti
Eau bouillante
Sel, poivre

Mode de préparation.— Peler les pommes de terre, les laver, les cuire dans l'eau en ébullition 10 minutes; les égoutter, les mettre dans une casserole; saler, poivrer et arroser avec de la graisse fondue. Continuer la cuisson au four; arroser trois ou quatre fois.

TOMATES À LA MAYONNAISE

8 à 10 tomates
Mayonnaise
Sel
Laitue

Mode de préparation.— Ouvrir les tomates en quartiers sans les séparer complètement, enlever les graines; les disposer avec goût sur un plat ou un saladier, saler. Verser au milieu un peu de mayonnaise; décorer avec cœur ou feuilles de laitue.

GÂTEAU MARMELADE DE POMME

1½ chopine de marmelade de pomme épaisse non sucrée
1 paquet ou 1 tasse de gelée de citron ou d'ananas en poudre
¾ à 1 tasse de sucre granulé, 1 tasse d'eau bouillante

Mode de préparation.— Dissoudre la gelée en poudre avec l'eau bouillante, l'ajouter à la marmelade de pomme, ainsi que le sucre Bien faire le mélange. Verser dans un moule rincé à l'eau froide; laisser prendre au froid. Démouler et décorer avec crème fouettée ou gelée brisée.

2e DÎNER

Potage au tapioca
Blanquette d'agneau ou de veau
Pommes de terre soufflées
Carottes à la ménagère
Salade au chou avec assaisonnement à la crème
Crème renversée au chocolat
Thé ou café

POTAGE AU TAPIOCA

1 tasse de tapioca	2 pintes de consommé
1 pinte d'eau	Assaisonnement
2 ou 3 branches de céleri	Poireau
1 chopine de purée de tomate	

Mode de préparation.— Chauffer le consommé et l'eau, ajouter le céleri et le poireau hachés. Verser le tapioca en pluie après l'avoir blanchi. Laisser mijoter 1½ à 2 heures; assaisonner. Ajouter la purée de tomate quelques instants avant de servir.

Comment blanchir le tapioca.— Mettre le tapioca 2 minutes dans l'eau en ébullition. le brasser continuellement, le verser dans une passoire, refroidir rapidement, le remuer et l'ajouter aussitôt dans le bouillon chaud.

BLANQUETTE D'AGNEAU OU DE VEAU

2 à 3 livres d'agneau ou de veau	2 c. à table graisse de rôti
1 pinte d'eau—1 oignon	Farine—Assaisonnement

Mode de préparation.— Faire saisir, dans la graisse bien chaude, la viande après l'avoir coupée en morceaux et saupoudrée de farine; ajouter l'oignon haché, le sel, le poivre, les fines herbes et l'eau bouillante; laisser mijoter. Lorsqu'elle est cuite, la disposer avec goût sur un plat. Mettre dans le jus de la cuisson 4 c. à table farine délayée à froid; additionnée d'eau chaude en quantité suffisante pour compléter la sauce, assaisonner; ajouter du persil haché, laisser mijoter quelques minutes, la verser sur la viande, en la passant au tamis.

POMMES DE TERRE SOUFFLÉES

6 grosses pommes de terre	2 blancs d'œufs, sel, poivre
1 c. à table de beurre	½ tasse de crème ou de lait

Mode de préparation.— Laver les pommes de terre, les cuire au four chaud. Lorsqu'elles sont cuites, enlever la pulpe, la passer au passe-purée, ajouter le beurre et le lait chaud; battre avec une fourchette de bois 4 à 5 minutes, assaisonner. Fouetter les blancs, les entrer légèrement dans la purée. Verser dans un plat beurré ou dans de petits moules pour servir individuellement. Les mettre dans un four chaud jusqu'à ce que la purée soit bien montée et dorée. On peut badigeonner les soufflés avec du jaune d'œuf battu. Servir immédiatement.

CAROTTES À LA MÉNAGÈRE

2 ou 3 grosses carottes	2 pintes d'eau bouillante
3 tasses de sauce no 2	3 c. à table de persil haché

Mode de préparation.— Ratisser les carottes, les couper en rondelles, les cuire à l'eau bouillante salée. Quand elles sont tendres, les égoutter et réserver l'eau de la cuisson. Pendant ce temps, faire un roux blond, mouiller avec l'eau des carottes, ou du bouillon de viande. Assaisonner de sel et de poivre, laisser mijoter 10 à 15 minutes. Mettre les carottes, cuire de nouveau 5 à 8 minutes sur un feu doux. Servir dans un légumier; saupoudrer de persil frais haché.

SALADE AU CHOU À LA CRÈME

(A)	½ chou	Sel, poivre
(B)	2 jaunes d'œufs	1 c. à thé de moutarde
	½ c. à thé de sel	¼ c. à thé de poivre
	1 c. à thé de sucre	1 c. à table de beurre fondu
	2 c. à table de vinaigre	½ tasse de crème douce

Mode de préparation.— Hacher le chou en fines lanières, saupoudrer de sel et de poivre, laisser reposer 1 heure; égoutter, y mêler la préparation à la crème faite avec les ingrédients (B) et de la manière suivante: Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre et le beurre. Fouetter la crème; l'ajouter au mélange.

CRÈME RENVERSÉE AU CHOCOLAT

2⅓ tasses de lait
5 c. à table de fécule de maïs
⅔ tasse de sucre
¼ c. à thé de sel
1 c. à thé de vanille
2 onces ou 4 c. à table de chocolat ou cacao
3 c. à table d'eau chaude
2 blancs d'œufs (à volonté)

Mode de préparation.— Chauffer 2 tasses de lait au bain-marie, ajouter le sucre, le sel, la fécule délayée avec le reste du lait et laisser cuire 15 minutes; dissoudre le chocolat à la vapeur ou délayer le cacao dans l'eau chaude, le mêler à la préparation; aromatiser et retirer du feu. Fouetter les blancs d'œufs en neige; les incorporer à la crème; verser dans un moule rincé à l'eau froide et mettre au froid. Servir avec crème fouettée ou une crème douce aromatisée ou encore avec une sauce aux jaunes d'œufs, page 26.

3e DÎNER

Potage aux salsifis
Côtelettes d'agneau ou de veau
Bifteck à l'Anglaise
Soufflé de pommes de terre, page 23
Salade "Santé"
Crème aux pommes
Thé ou café

POTAGE AUX SALSIFIS

10 à 12 salsifis
4 c. à table de farine
1 pinte de lait
¼ ou ½ tasse de crème
2 c. à table de beurre
1½ pinte d'eau
1 ou 2 jaunes d'œufs
Assaisonnement

Mode de préparation.— Blanchir les salsifis après les avoir brossés et lavés; les ratisser, les mettre dans une eau salée ou vinaigrée pour éviter qu'ils noircissent, les couper en petits morceaux, les faire revenir avec 1 c. à table de beurre, y ajouter de l'eau bouillante, 1 pincée de sel; laisser cuire 1 heure, égoutter et conserver l'eau de la cuisson. Passer les salsifis au tamis, y mêler la farine et le reste du

beurre, le jus de la cuisson, l'assaisonnement. Laisser mijoter **15 à 20 minutes**; verser le lait chaud et continuer la cuisson quelques instants. La liaison avec les jaunes d'œufs battus dans de la crème se fait à la dernière minute; des croûtons accompagnent ce potage.

CÔTELETTES GRILLÉES

Méthode générale pour griller les côtelettes—les tranches, les escalopes, etc. . . . de diverses viandes.

Les choisir d'épaisseur uniforme, dans la longe, les côtes ou l'épaule. Parer la viande, enlever l'excès de gras, l'éponger avec un linge humide. Si on la cuit sur un gril, le graisser. Chauffer le four **5 à 10 minutes** à l'avance; déposer la viande sur le gril placé à 2 ou 3 pouces de la flamme. Cuire les côtelettes, de ½ à ¾ pouce d'épaisseur, **8 à 10 minutes**; celles de ¾ à 1 pouce, **10 à 15 minutes**, calculant la moitié du temps pour chaque côté. Augmenter la durée de la cuisson d'après l'épaisseur et l'espèce de viande. Retourner les côtelettes au besoin. Si on préfère les côtelettes bien cuites, terminer la cuisson au four; les badigeonner d'un peu de beurre frais et les saupoudrer de sel et de poivre avant de les servir; décorer de persil.

Une sauce acidulée ou à la menthe ou de la gelée à la menthe, aux gadelles accompagnent très bien les côtelettes d'agneau.

Sauce acidulée.— Fondre ¼ tasse beurre sans le laisser brunir; quand il est de couleur noisette, y mélanger 1 à 1½ c. à table de jus de citron.

BIFTECK À L'ANGLAISE

2 tasses de bœuf cru et haché	1 c. à table d'eau bouillante
1 œuf battu	3 c. à table de beurre
Assaisonnement	Farine

Mode de préparation.— Battre l'œuf, l'ajouter à la viande ainsi que l'eau bouillante et l'assaisonnement. Façonner des rondelles d'un ½ pouce d'épaisseur sur une planche légèrement farinée. Cuire comme un bifteck à la poêle.

SALADE "SANTÉ"

½ tasse piment vert haché
½ tasse carotte râpée
½ tasse chou blanc haché
Mayonnaise

Mode de préparation.— Bien mélanger séparément chaque légume avec de la mayonnaise. Mettre un rang de chacun dans des petits moules beurrés. Refroidir parfaitement; démouler sur feuille de laitue et décorer de radis et boulettes de fromage.

CRÈME AUX POMMES

1 tasse de purée de pomme
Essence au goût
½ tasse de sucre
2 blancs d'œufs

Mode de préparation.— Peler les pommes, enlever le cœur, les râper ou les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres; passer en purée et laisser refroidir. Calculer ½ tasse de purée par blanc d'œuf. Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme, y ajouter peu à peu la purée de pomme bien froide et le sucre; continuer de fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit blanche et ferme. Il est préférable de fouetter cette crème au frais; elle augmente de volume. Ajouter l'essence au goût. Mettre par cuillerées dans un plateau. Servir, si l'on veut, avec la crème aux jaunes d'œufs ci-dessous:

CRÈME AUX JAUNES D'OEUFS

1 tasse de lait
1 c. à thé de fécule de maïs
¼ tasse de sucre
2 jaunes d'œufs—Essence au goût

Mode de préparation.— Chauffer le lait et le sucre, ajouter la fécule délayée; lier avec les jaunes d'œufs, laisser mijoter sans laisser bouillir. Quand la crème s'attache à la cuillère de bois, retirer la préparation, ajouter de l'essence au goût. Laisser refroidir, verser dans un plateau avant de mettre la crème aux pommes.

MARMELADE ET COMPOTE

12 pommes
1 tasse d'eau
1 tasse de sucre
Zeste d'orange ou de citron

Mode de préparation.— Faire bouillir l'eau, le sucre, le zeste 10 minutes. Ajouter les pommes pelées et coupées en quartiers. Lorsqu'elles sont cuites, les passer en purée. Servir froid ou chaud. Pour la compote couper les pommes en morceaux seulement.

4e DÎNER

Potage au potiron
Bœuf à l'étuvée
Pommes de terre à l'étuvée
Timbales de légumes
Salade rafraîchissante
Meringue à l'érable
Thé ou café

POTAGE AU POTIRON

La moitié d'un moyen potiron	1 ou 2 jaunes d'œufs
2 c. à table de beurre	½ tasse de crème
3 c. à table de farine	Croûtons passés au beurre

1 pinte de lait—1 pinte d'eau ou eau de cuisson du potiron

Mode de préparation.— Couper la partie ferme du potiron en morceaux, cuire à l'eau bouillante. Après parfaite cuisson, passer au tamis. Faire revenir l'oignon dans du beurre, y mêler la farine non délayée, verser peu à peu l'eau de la cuisson et la pulpe du potiron. Laisser mijoter 15 à 20 minutes; assaisonner; ajouter le lait chaud, cuire encore quelques instants. Retirer la préparation, lier aux jaunes d'œufs et à la crème. Servir très chaud avec des croûtons passés au beurre.

BOEUF À L'ÉTUVÉE

3 ou 4 livres de bœuf	1 oignon
2 c. à table de graisse	1 chopine d'eau bouillante
Sel, poivre, fines herbes	Farine

Mode de préparation.— Parer la viande, la saupoudrer de farine, l'enduire de graisse et la déposer dans un chaudron, assaisonner. Ajouter les rondelles d'oignon, les fines herbes, 1 chopine d'eau. Laisser cuire à feu doux 3 à 4 heures. Au besoin ajouter de l'eau et arroser la viande.

POMMES DE TERRE À L'ÉTUVÉE

Éponger 12 pommes de terre de moyenne grosseur, les faire cuire avec la viande, assaisonner.

TIMBALES DE LÉGUMES

2 tasses de purée de légumes
2 œufs battus, sel, poivre
1 tasse de sauce béchamelle épaisse, no 3

Mode de préparation.— Les timbales se font aux carottes, aux navets, aux pommes de terre, aux salsifis, aux petits pois, aux fèves, etc.

Bien amalgamer les ingrédients ci-dessus, assaisonner; beurrer de petits moules à timbales, déposer au fond une rondelle de papier beurré. Mettre de la préparation aux ¾ du moule. Cuire au bain-marie dans le four ¾ à 1 heure. Démouler et servir sur une sauce-tomate, ou béchamelle ou entourer de petits pois.

SALADE RAFRAÎCHISSANTE

2 tasses de chou haché finement
1 tasse de navet râpé
1 tasse de carotte râpée
2 échalottes hachées avec les tiges vertes

Mode de préparation.— Bien mélanger le tout dans un grand bol. Arroser d'une ½ tasse d'huile, d'un ¼ tasse de vinaigre, saler et poivrer. Parsemer sur le dessus de petites touffes de persil frais.

MERINGUE À L'ÉRABLE

3 blancs d'œufs
Amandes hachées à volonté
1½ tasse sirop d'érable

Mode de préparation.— Faire bouillir le sirop jusqu'à obtention de fils. Fouetter les blancs d'œufs en neige, y verser le sirop bouillant; avoir soin de battre continuellement afin que le mélange devienne épais. Verser dans un plateau; saupoudrer le dessus d'amandes hachées.

5e DÎNER

Soupe aux fèves
Morue rôtie
Sauce soubise
Macaroni aux tomates
Pommes de terre à la maître d'hôtel
Pyramides de poires ou autres fruits
Thé ou café

SOUPE AUX FÈVES

1 chopine de fèves	2 pintes d'eau froide
1 oignon (moyen)	2 pintes de lait chaud
1 c. à table de saindoux	1 c. à table de beurre
3 pintes d'eau bouillante	2 c. à table de farine—Ass.

Mode de préparation.— Mettre tremper les fèves la veille dans de l'eau froide. Le lendemain, les laver, les cuire à l'eau froide. Après 20 minutes de cuisson, jeter cette eau, refroidir et ajouter l'eau bouillante; laisser cuire jusqu'à ce que les fèves soient bien tendres (l'eau devra être en partie consommée). Faire revenir dans la graisse les oignons hachés fin, y mêler la farine et le beurre, éteindre avec du lait chaud; laisser jeter un bouillon et incorporer ce mélange aux fèves; assaisonner de sel, de poivre, de persil haché. Continuer de cuire 4 à 5 minutes. Servir chaud.

MORUE RÔTIE

1 morue de 4 à 5 livres	Sel, poivre
Farine	2 onces beurre ou graisse

Mode de préparation.— Laver et éponger la morue; la faire saisir dans le beurre ou la graisse. L'arroser de temps en temps avec la friture. Continuer la cuisson au four modéré; assaisonner. Servir avec une sauce préparée avec le jus de la cuisson.

SAUCE SOUBISE

5 ou 6 oignons	3 cuillerées à table de beurre
Farine, assaisonnement	1 tasse d'eau bouillante

Mode de préparation.— Éplucher les oignons, les découper en tranches minces, les faire dorer avec le beurre après les avoir saupoudrés de farine. Remuer avec une cuillère de bois, ajouter l'eau et laisser cuire

MACARONI AUX TOMATES

½ livre de macaroni bouilli
1 chopine de tomates
⅓ tasse de beurre
½ tasse de crème, sel, poivre

Mode de préparation.— Chauffer le macaroni avec la crème, le beurre, le sel et le poivre. Laisser mijoter quelques instants. Verser dans un plat beurré et ajouter 1 chopine de tomates. Couvrir de panure et faire dorer au four.

POMMES DE TERRE À LA MAÎTRE D'HÔTEL

10 à 12 pommes de terre
1 c. à thé de sel
½ c. à table de jus de citron ou de vinaigre
2 c. à table de beurre
Persil ou cerfeuil haché

Mode de préparation.— Cuire de moyennes pommes de terre, dans l'eau bouillante salée. Les égoutter, les servir dans un plat chaud. Arroser de beurre fondu ou défait en crème auquel on ajoute le persil ou le cerfeuil haché et le jus de citron. Mélanger et servir très chaud.

PYRAMIDES DE FRUITS

Gâteau éponge, page 71
Crème fouettée ou meringue
4 ou 5 poires ou autres fruits

Mode de préparation.— Tailler le gâteau, au goût, rond ou autre forme. Déposer une demi-poire cuite sur chaque morceau de gâteau. À l'aide d'un cornet de papier, décorer avec de la crème fouettée et aromatisée. À volonté, on peut remplacer la crème par une meringue. Servir avec de la crème fouettée ou une sauce aux jaunes d'œufs, page 26 ou la sauce ci-dessous:

Sauce au citron:—

2 tasses d'eau
2 c. à table jus de citron
½ tasse sucre
1 c. à table fécule de maïs
1 pincée de sel, muscade
2 c. à table beurre

Mode de préparation.— Bouillir l'eau avec le sucre et le sel; ajouter la fécule délayée, cuire 8 à 10 minutes. Au moment de servir, mettre le beurre, la muscade et le jus de citron.

1er SOUPER

Potage crème de blé d'Inde
Ragoût de mouton ou de porc
Choux-fleurs au gratin
Pommes de terre en robe des champs
Pommes meringuées—Thé

POTAGE CRÈME DE BLÉ D'INDE

1 petit oignon	1 pinte de lait chaud
4 c. à table de beurre	1 boîte blé d'Inde en conserve
4 c. à table de farine	1 ou 2 jaunes d'œufs
1 chopine d'eau bouillante	½ tasse crème, sel, poivre

Mode de préparation.— Faire revenir l'oignon haché dans le beurre, ajouter la farine, éteindre avec l'eau bouillante; laisser mijoter 10 à 15 minutes. Ajouter le lait chaud, le blé d'Inde; laisser frémir de nouveau quelques minutes; assaisonner. Lier à volonté avec crème et jaunes d'œufs. Éviter de laisser bouillir après la liaison.

RAGOÛT DE MOUTON OU DE PORC

2 ou 3 livres de mouton ou de porc	1 oignon, 2 pommes de terre
1 c. à table de graisse	Sel, poivre
2 pintes d'eau	4 c. à table de farine grillée

Mode de préparation.— Couper la viande par petits morceaux. Faire revenir, dans la graisse, l'oignon haché; y faire saisir la viande saupoudrée de farine, l'assaisonner, ajouter l'eau. Cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre. Une ½ heure avant la fin de la cuisson mettre les pommes de terre tranchées; ajouter la farine délayée; faire frémir 10 à 15 minutes. Servir bien chaud.

CHOU-FLEUR AU GRATIN

1 chou-fleur	2 pintes d'eau bouillante
2 tasses sauce no 2	Jus d'oignon
Assaisonnement	Chapelure

Mode de préparation.— Tremper le chou-fleur dans de l'eau froide salée 1 heure; le cuire dans l'eau bouillante salée; égoutter le

chou-fleur lorsqu'il est bien tendre; le placer sur un plat; couvrir d'une sauce béchamelle et saupoudrer le dessus de chapelure, de petites noisettes de beurre; faire gratiner au four 10 minutes.

POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

Mode de préparation.— Choisir des pommes de terre d'égale grosseur, les brosser, les laver avec précaution dans plusieurs eaux, les éponger, les piquer à différents endroits, les mettre cuire au four 40 à 50 minutes.

POMMES MERINGUÉES

(A) 2 tasses d'eau, 1 tasse de sucre, 8 à 10 pommes

(B) { 1 tasse de lait, ¼ tasse de sucre, 1 c. à thé de fécule de maïs, de la muscade ou du zeste d'orange, 2 ou 3 œufs

Peler les pommes, enlever les cœurs, les cuire avec le sucre et l'eau, éviter qu'elles se brisent. Chauffer le lait, y ajouter le sucre, la fécule délayée; laisser mijoter 5 minutes, incorporer les jaunes d'œufs battus, aromatiser au goût. Avec les blancs d'œufs, monter une meringue. Disposer les pommes avec goût sur un plat, verser la crème jaune autour et décorer de la meringue; dorer au four.

2e SOUPER

Soupe aux tomates
Coquilles Saint-Jacques
Pommes de terre au lard
Biscuits instantanés
Pruneaux à la Chantilly

SOUPE AUX TOMATES

1 boîte de tomates
1 pinte de lait
1 feuille de laurier
1 tasse biscuits soda écrasés
1 chopine d'eau bouillante
1 oignon moyen
Carottes et céleri à volonté
Sel, poivre

Mode de préparation.—Faire bouillir les tomates, enlever l'écume; ajouter l'eau bouillante, les carottes, le céleri,

l'oignon; assaisonner; cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passer au tamis. Mettre les biscuits soda écrasés dans le lait bouillant, verser cette préparation dans les tomates et servir immédiatement. On peut remplacer les biscuits soda par 4 c. à table de fécule de maïs délayée.

COQUILLES SAINT-JACQUES

Restes de viande blanche (veau, poulet, agneau)
½ tasse bouillon ou reste de sauce
1 oignon—Sel, poivre
Fines herbes, chapelure
1 c. à table graisse de rôti

Mode de préparation.— Faire revenir l'oignon haché dans la graisse de rôti, y ajouter la viande coupée en petits morceaux, le poivre, le sel, un peu de sarriette ou de persil, du bouillon ou un reste de sauce; lorsque le tout est bien chaud, le mettre dans les coquilles. Saupoudrer de chapelure, parsemer le dessus de noisettes de beurre et gratiner au four 10 à 15 minutes. On peut remplacer la viande par du poisson. Si on n'a pas de coquilles servir la préparation sur des rôties ou dans un plat.

POMMES DE TERRE AU LARD

10 à 12 pommes de terre
1 gros oignon
1½ chopine d'eau chaude
1 tasse purée de tomate (à volonté)
¼ de livre de lard
2 c. à table de farine
1 bouquet garni—Sel, poivre

Mode de préparation.— Trancher le lard, le couvrir d'eau bouillante 5 à 8 minutes, enlever l'eau; rôtir les grillades; y mettre l'oignon haché, la farine; laisser roussir, éteindre avec l'eau chaude. Ajouter les pommes de terre coupées en rondelles ou en dés, un bouquet garni; saler et poivrer; à volonté, y joindre de la purée de tomate. Laisser mijoter le tout jusqu'à parfaite cuisson des pommes de terre.

BISCUITS INSTANTANÉS

2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
¾ tasse de liquide eau ou lait
2 à 4 c. à table beurre ou graisse

Mode de préparation.— Tamiser 2 ou 3 fois la farine avec la poudre et le sel. Faire entrer la graisse en frottant légèrement avec

le bout des doigts ou bien travailler avec une fourchette ou deux couteaux. Ne pas trop couper la graisse, lui donner la grosseur d'un demi-pois. Ajouter le liquide promptement et mélanger avec une fourchette de bois; manipuler le moins possible. Déposer la pâte par petites cuillerées sur une tôle graissée ou l'abaisser légèrement à la main à ¾ pouce d'épaisseur; tailler à l'emporte-pièce. Dorer le dessus des biscuits avec un mélange en parties égales de sucre et de lait ou d'eau, ou badigeonner le dessus d'un peu de crème. Cuire 12 à 15 minutes dans un four chaud.

Quand on emploie de la crème sure, mettre ½ c. à thé de soda par tasse de crème et retrancher 1 c. à thé de poudre à pâte.

PRUNEAUX À LA CHANTILLY

1 livre de pruneaux
1 tasse de sucre
Essence au goût
1 pinte d'eau
1 chopine de crème à fouetter ou
2 blancs d'œufs

Mode de préparation.— Laver les pruneaux, les cuire dans l'eau froide et le sucre. Lorsqu'ils sont bien tendres, les enlever avec une écumoire et les déposer dans un plat pour les refroidir. Enlever les noyaux. Mettre les pruneaux en pyramides sur un plat. Fouetter la crème, lorsqu'elle est ferme, y ajouter 2 c. à table de sucre granulé, de l'essence au goût. Se servir de cette crème pour décorer les pruneaux ou faire une meringue avec des blancs d'œufs.

3e SOUPER

Bouillon aux tomates
Sandwichs divers: aux œufs, au poulet
Pommes de terre farcies
Crêpes aux céréales—Thé

BOUILLON AUX TOMATES

1 boîte de tomates
½ c. à thé de sucre
Sel, poivre
2 branches de céleri
1 pinte d'eau
1 oignon haché menu
1 feuille laurier
2 c. à table de fécule de maïs

Mode de préparation.— Cuire le tout excepté la fécule de maïs jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Passer au tamis et remettre bouillir. Ajouter la fécule délayée; servir avec croûtons passés au beurre.

SANDWICHS DIVERS

Mode de préparation.— Il faut couper le pain très mince, défaire le beurre en crème; si on les fait avec de petits pains, le beurrer avant de le couper. De cette manière le pain ne s'émiette pas lorsqu'on étend le beurre. Lorsque les sandwichs sont préparés à l'avance, les envelopper de papier ciré recouvert d'un linge humide; conserver au frais. Il est préférable de prendre du pain de 2 jours.

Sandwichs aux œufs

10 à 12 tranches de pain	2 œufs cuits dur
5 à 6 c. à table de beurre	Un peu de mayonnaise

Mode de préparation.— Passer les œufs au tamis ou les écraser avec une fourchette, les humecter avec un peu de mayonnaise; étendre cette préparation sur les tranches de pain beurrées. Les sandwichs se font également sans mayonnaise.

Sandwichs au jambon, au poulet ou autre viande

Émincer la viande, la placer sur des tranches de pain beurrées. On peut utiliser les dessertes de jambon, les passer au hachoir, y ajouter une petite quantité de moutarde française ou de mayonnaise. Étendre la préparation sur du pain beurré.

Sandwichs au fromage

1 tasse de fromage râpé	2 c. à table de noix hachées
¼ tasse de sauce piquante (catsup).	Sel et poivre

Mode de préparation.— Bien mélanger les ingrédients. Étendre sur du pain beurré.

POMMES DE TERRE FARCIES

Mode de préparation.— Cuire dans un four chaud des pommes de terre d'égale grosseur après les avoir brossées et lavées dans plusieurs eaux. Lorsqu'elles sont cuites enlever l'intérieur à l'aide d'une

petite cuillère en ayant soin de ne pas briser la pelure, si ce n'est l'ouverture nécessaire. Avec la pulpe des pommes de terre préparer une bonne purée. Assaisonner de sel et de poivre, ajouter du jus d'oignon, des fines herbes, en remplir les pelures. On peut, si l'on désire, mettre au milieu des pommes de terre 1 c. d'œufs brouillés ou de viande blanche ou 1 petite saucisse; recouvrir de purée de pommes de terre. Badigeonner de beurre fondu; faire gratiner au four.

CRÊPES AUX CÉRÉALES

(A) 1 chop. céréale cuite: riz, gruau ou crème de blé

(B) 2 tasses lait
2 c. à thé poudre à pâte
2 ou 3 œufs

1 tasse farine
1 c. à thé sel
Beurre et graisse (friture)

Mode de préparation.— Tamiser farine, poudre et sel, en ajouter un peu dans la céréale; incorporer les jaunes d'œufs battus; alterner le reste de la farine et le lait. Fouetter les blancs, les entrer légèrement dans le mélange. Chauffer une poêle, y déposer un peu de gras fondu. Cuire les crêpes par cuillerées; dorer des deux côtés. Servir très chaud avec sucre ou sirop d'érable, mélasse ou cassonade.

Crêpes au pain.— Émietter des morceaux de pain, les ébouillanter s'ils sont séchés; écraser à l'aide d'un pilon. Pour 1 chopine de pain ainsi préparé, ajouter les ingrédients (B) de la recette précédente.

4e SOUPER

Desserte de viande aux œufs
Purée de citrouille et de navet
Soufflé au fromage
Tartelettes aux fruits—Thé

DESSERTE DE VIANDE AUX OEUFS

Restes de viande rôtie
Restes de sauce ou bouillon
1 oignon

1 c. à table graisse de rôti
Oeufs brouillés (nombre désiré)
Croûtons

Mode de préparation.— Passer la viande au hache-viande ou la couper en petits morceaux. Faire revenir l'oignon haché dans la

graisse de rôti; y ajouter la viande et les restes de sauce; assaisonner. Mettre de cette préparation au milieu du plat; entourer d'œufs brouillés, page 50 et décorer de gros croûtons passés au beurre.

PURÉE DE CITROUILLE ET DE NAVET

Cuire la citrouille à l'eau bouillante salée (ou la cuire au four) de même que le navet—quantité égale des deux — Passer ces légumes au presse-purée, assaisonner; ajouter 2 c. à table de beurre et de la crème. Verser dans un plat qui va au four et faire chauffer pour servir.

SOUFFLÉ AU FROMAGE

2 tasses de mie de pain	2 c. à table de beurre
1 à 1½ tasse de fromage râpé	3 ou 4 œufs
2 tasses de lait bouillant	Assaisonnement

Mode de préparation.— Bien mêler le pain et le fromage, ajouter le lait bouillant dans lequel on a fait fondre le beurre. Battre les jaunes d'œufs et les ajouter à la première préparation; assaisonner de sel et de poivre au goût. Fouetter les blancs d'œufs en neige, les entrer légèrement; verser dans un moule beurré. Cuire au four modéré 20 à 25 minutes. Servir immédiatement.

TARTELETTES AUX FRUITS

(A) **Pâte brisée.**—

4 tasses de farine	2 c. à thé poudre à pâte
1½ c. à thé sel, 1⅓ tasse graisse	¾ à 1 tasse eau glacée.

(B) Confitures épaisses ou gelée 2 blancs d'œufs, 2 à 3 c. à table sucre

Mode de préparation.— Tamiser farine, poudre et sel, y émietter la graisse; faire la fontaine, ajouter l'eau, mélanger délicatement. Laisser reposer la pâte au moins 15 min.; abaisser; tailler en rondelles; déposer chacune dans un moule à tartelette ou sur une plaque à biscuits. Cuire la pâte au four chaud. Mettre 1 ou 2 cuillerées de confiture dans chaque tartelette; décorer de meringue; dorer au four.

10e année

1er DÎNER

Soupe à la Julienne
Bœuf à la mode canadien
Pommes de terre à l'étuvée (Voir page 10)
Légumes escalopés (Voir page 17)
Salade aux carottes et au raisin
Oeufs en neige—Thé

SOUPE À LA JULIENNE

2 pintes de consommé	1 pinte d'eau
¼ de chou	2 carottes
1 morceau de navet	1 poireau, 1 panais
Assaisonnement	2 ou 3 branches de céleri

Mode de préparation.— Préparer les légumes en fines lanières, environ 1 po. de longueur. Chauffer le consommé et l'eau, y mettre les légumes et laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson, assaisonner au goût.

BOEUF À LA MODE CANADIEN

2 ou 3 livres de bœuf	½ livre de lard
1 oignon	½ tasse de farine
1 chopine d'eau ou plus	Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation.— Trancher la viande transversalement aux fibres, ainsi que le lard, hacher l'oignon. Mettre dans un chaudron un rang de viande, quelques tranches de lard, de l'oignon haché et des fines herbes; assaisonner; saupoudrer de la farine entre chaque rang. Alterner ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients soient entrés; ajouter l'eau chaude. Laisser mijoter 4 heures. Servir avec le jus de la cuisson.

SALADE AUX CAROTTES ET AU RAISIN

2 tasses carottes râpées	½ tasse raisin
½ tasse blé d'Inde	Petits cornichons marinés
Assaisonnement	Mayonnaise

Mode de préparation.— Mélanger le raisin aux carottes; assaisonner au goût; disposer le mélange dans un saladier; mettre le blé d'Inde autour de la préparation; décorer avec des rondelles de petits cornichons et servir avec de la mayonnaise.

(Le raisin peut être remplacé par des dattes hachées ou encore du céleri).

OEUFS À LA NEIGE

10 à 12 c. à table de sucre granulé fin	5 ou 6 œufs
	Gelée ou confiture à volonté

Mode de préparation.— Séparer les œufs. Fouetter les blancs très ferme, ajouter le sucre peu à peu; continuer de fouetter en gardant les blancs très fermes. Faire bouillir de l'eau dans une poêle, y déposer les blancs par cuillerées de manière à garnir toute la surface. Retirer la poêle ou diminuer la chaleur pour cuire les blancs, 15 à 20 min. sans laisser bouillir l'eau. Chauffer 3 tasses de lait au bain-marie, ajouter ¾ tasse de sucre et une pincée de sel. Délayer 3 c. à thé de fécule de maïs, l'ajouter au lait; laisser mijoter 8 à 10 minutes. Lier avec les jaunes d'œufs battus dans un peu de lait froid; lorsque la crème s'attache à la cuillère de bois, retirer la préparation; aromatiser, laisser refroidir. Verser la crème aux jaunes d'œufs dans un plateau; y déposer les blancs de manière à ce qu'ils surnagent. Décorer à volonté avec confitures ou gelée.

2e DÎNER

Potage aux pâtes d'Italie et au macaroni
Rissoles de desserte de viande
Bifteck à la poêle (voir page 7)
Pommes de terre à l'espagnole
Épinards en casserole
Gelée à la crème—Café

POTAGE AUX PÂTES D'ITALIE ET AU MACARONI

2 pintes de bouillon
1 pinte d'eau
¾ tasse de pâtes d'Italie ou de vermicelle
¾ tasse de macaroni cuit coupé en petits cercles

Mode de préparation.— Chauffer le bouillon et l'eau; y verser les pâtes d'Italie en pluie ainsi que le macaroni. Laisser mijoter une ½ heure; assaisonner. Servir très chaud.

RISSOLES DE DESSERTE DE VIANDE

(A)
Restes de viande
1 c. à table de graisse
Sel, poivre,fines herbes
1 oignon
Reste de sauce ou de bouillon
Friture

(B)
2 tasses de farine
¾ c. à thé de sel
1 œuf, 1 c. à table vinaigre
1 c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de graisse
⅓ tasse d'eau glacée

Mode de préparation.— (A) Faire revenir l'oignon haché dans la graisse, ajouter la viande passée au hache-viande, le sel, le poivre, les fines herbes, et le reste de sauce ou de bouillon.

(B) Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel; y émietter la graisse. Faire la fontaine, ajouter l'œuf battu avec l'eau, le vinaigre ou du jus de citron; mélanger légèrement; laisser reposer au moins ¼ d'heure avant de s'en servir. Étendre la pâte, la tailler en rondelles avec un emporte-pièce; humecter d'eau le pourtour de la rondelle. Déposer 1 cuillerée de viande sur une moitié de la pâte; replier la rondelle de manière à y enfermer la viande; presser fermement les côtés; cuire en pleine friture.

Cette pâte peut être préparée la veille et mise au froid. On prépare de la même manière des rissoles de poisson ou de fruits.

POMMES DE TERRE À L'ESPAGNOLE

3 tasses pommes de terre en purée 3 c. à table beurre
½ tasse crème Sel et poivre
¼ à ½ tasse piment rouge doux en conserve

Mode de préparation.— Cuire les pommes de terre, les passer au presse-purée, ajouter le beurre, la crème, l'assaisonnement et battre énergiquement. Mettre le piment coupé en petits morceaux, en dernier lieu. Servir très chaud.

ÉPINARDS EN CASSEROLE

3 tasses épinards cuits
4 c. à table oignon
2 œufs
¼ c. à thé poivre
1 tasse de lait
½ tasse chapelure
2 c. à table beurre
½ c. à thé sel

Mode de préparation.— Mélanger épinards, oignons, sel et poivre. Battre les œufs avec le lait, ajouter le mélange d'épinards. Verser dans la casserole graissée, saupoudrer avec chapelure, couvrir de noisettes de beurre et cuire au four 450° F. environ 15 minutes pour faire dorer le dessus. Garnir à volonté avec des tranches d'œufs cuits dur.

GELÉE À LA CRÈME

½ tasse gelée aux fraises ou framboises
1⅔ tasse eau bouillante
¾ tasse crème douce

Dissoudre la gelée à l'eau bouillante; quand c'est bien dissous, ajouter la crème. Verser dans moules rincés à l'eau froide ou dans coupes individuelles; laisser prendre. Démouler et décorer avec fruits. Dessert très facile, rapide et bon.

Gelée pour décoration.— Mettre ⅓ de tasse de gelée sucrée en poudre dans un plat creux, verser 1 tasse d'eau bouillante, la brasser afin de la dissoudre. Laisser prendre au froid, briser avec un couteau ou passer au passe-purée ou tailler de formes variées.

3e DÎNER

Potage à la purée de fève
Ragoût de bœuf
Oeufs au jambon
Pommes de terre en purée
Légumes à l'étuvée
Pommes au miel—Café

POTAGE À LA PURÉE DE FÈVE

2 tasses de fèves
1 oignon
1 pinte de lait chaud
2 pintes d'eau froide
1 c. à table de beurre ou de graisse, assaisonnement

Ce potage se prépare comme la soupe aux fèves, p. 29. Lorsque les fèves sont bien tendres, les passer au tamis, y ajouter un oignon revenu dans du beurre ou de la graisse, puis le lait chaud. Laisser mijoter quelques minutes. Le potage sera plus succulent lié avec un jaune d'œuf et de la crème.

RAGOÛT DE BOEUF AVEC PÂTE

4 à 5 livres de bœuf dans la culotte ou l'épaule
4 ou 5 pommes de terre tranchées
Assaisonnement
Feuilles de laurier
½ tasse de carottes et de navets coupés en cubes
2 c. à table de farine

Mode de préparation.— Couper la viande en morceaux. Hacher le gras et le faire rôtir. Saupoudrer la viande de farine, la faire saisir, assaisonner, ajouter l'oignon haché. Lorsque la viande est bien saisie, la couvrir d'eau bouillante. Laisser mijoter 3 à 4 heures. Les carottes et les navets doivent cuire avec le ragoût 1 heure et les pommes de terre 15 à 20 minutes. Lorsque la préparation est cuite, enlever les os s'il y en a, dégraisser, ajouter la farine délayée, laisser mijoter quelques minutes et servir le mets entouré de pâtes, voir page 51. (grands-pères).

OEUFS AU JAMBON OU AU BACON

8 à 10 œufs; sel, poivre	8 à 10 tranches de jambon

Mode de préparation.— Rôtir le jambon; le déposer dans un plat. S'il est trop maigre, le cuire dans un peu de beurre ou de graisse. Casser les œufs dans la friture, peu à la fois, les arroser avec la graisse pendant la cuisson; assaisonner. Déposer les œufs sur les tranches et servir très chaud.

POMMES DE TERRE EN PURÉE

8 à 10 pommes de terre	2 c. à table beurre ou graisse
1 tasse de lait chaud	Sel, poivre, fines herbes

Mode de préparation.— Procéder comme "Pommes de terre en vermicelle" page 13, sans passer de nouveau dans le presse-purée.

LÉGUMES À L'ÉTUVÉE

6 pommes de terre	1 navet
1 tasse de petits pois	1 tasse de tomates
1 oignon	¾ tasse de riz
Sel, poivre, épices au goût	1 pinte de bouillon

Mode de préparation.— Préparer et trancher les légumes, les laver ainsi que le riz. Mettre par rangs dans une casserole; assaisonner; ajouter le bouillon. Couvrir et faire cuire dans un four modéré 2 à 3 heures. Ajouter du bouillon ou de l'eau au besoin.

POMMES AU MIEL

Laver les pommes, enlever les cœurs, les farcir de fruits secs hachés (pruneaux, dattes, figues). Mettre les pommes dans un plat qui va au four; les arroser de miel légèrement coloré en rouge, cuire au four modéré, arroser souvent. Servir chaudes ou froides saupoudrées de coco râpé.

TARTES À LA MÉLASSE

1 tasse de mélasse	1 tasse de cassonade
1½ chopine d'eau	8 c. à table de fécule de maïs
Pâte brisée, page 37	Zeste d'orange ou muscade

Mode de préparation.— Faire bouillir la mélasse, le sucre, le zeste, la muscade et l'eau bouillante. Ajouter la fécule délayée; laisser mijoter. Finir la tarte comme "Tarte aux pommes", page 73.

4e DÎNER

Potage gras au sagou ou au riz
Tranches de bœuf braisées
Pommes de terre rôties (voir page 4)
Asperges à la crème
Betteraves en gelée (voir page 63)
Pouding au riz
Surprises aux fruits

POTAGE GRAS AU SAGOU

2 pintes de bouillon	½ tasse de sagou; sel, poivre

Chauffer le bouillon. Verser le sagou en pluie, brasser, assaisonner, laisser cuire 8 à 10 minutes; prolonger la cuisson, si c'est du riz, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

TRANCHES DE BOEUF BRAISÉES

3½ à 4 lbs de bœuf maigre	1 chopine bouillon
4 c. à table graisse de rôti ou beurre	1 oignon
	Farine, sel, poivre

Mode de préparation.— Parer la viande, la trancher d'un demi-pouce d'épaisseur, la battre pour l'attendrir. Mettre dans un chaudron de la graisse, de l'oignon émincé, un rang de tranches de bœuf, du sel et du poivre; saupoudrer de farine. Recommencer ainsi jusqu'à ce que toutes les quantités soient épuisées et verser le bouillon chaud. Recouvrir le chaudron et cuire au four modéré 3 à 4 heures. Arroser de temps en temps avec le jus qui s'est formé, et, si c'est nécessaire ajouter ½ tasse de bouillon.

ASPERGES À LA CRÈME

1 boîte d'asperges	1 tasse de lait
1 tasse de crème	3 c. à table de farine

Mode de préparation.— Chauffer le lait; délayer la farine avec la crème, la verser dans le lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes, assaisonner. Chauffer les asperges après en avoir enlevé les parties dures; les déposer dans un plat chaud, les masquer avec la sauce; servir très chaud.

Les poireaux, les épinards, le brocoli, cuits au naturel s'apprêtent ensuite de la même manière.

POUDING AU RIZ

¾ de tasse de riz
1 chopine de lait chaud
1 tasse de sucre
3 ou 4 œufs
1 chopine d'eau bouillante
1 tasse de lait froid
1 c. à table de beurre
Sel, essence ou muscade

Mode de préparation.— Laver le riz dans plusieurs eaux, le cuire à l'eau bouillante avec une pincée de sel; après 20 minutes, verser le lait chaud, cuire de nouveau 10 à 15 minutes; retirer du feu, ajouter le zeste d'orange ou la muscade. Battre les œufs avec le sucre et le lait froid; avoir soin de réserver 1 ou 2 blancs si on veut décorer le pouding. Mélanger les œufs dans le riz;. verser la préparation dans un plat beurré; parsemer le dessus de beurre fondu, et cuire au four doux ¾ d'heure à 1 heure. Retirer du feu; à l'aide d'un cornet de papier, décorer d'une meringue et dorer au four. À volonté, servir avec une crème aux jaunes d'œufs ou une sauce sucrée. On varie la saveur en caramélisant le ⅓ du sucre.

SURPRISES AUX FRUITS

¼ tasse beurre ou graisse
1 œuf
1 c. à thé poudre à pâte
3 c. à table crème
½ tasse sucre
1 à 1¼ tasse farine
½ c. à thé sel
¼ c. à thé vanille
Cerises, dattes, prunes ou autres fruits confits, fraises, etc. . . .

Mode de préparation.— Mettre le gras dans un bol, le laisser ramollir à la température de la pièce; le défaire jusqu'à ce qu'il soit crémeux, y ajouter le sucre graduellement, puis l'œuf en continuant de battre. Mélanger la farine tamisée avec la poudre et le sel, et additionnée de la crème; aromatiser. Égoutter les cerises, enlever les noyaux des dattes et des prunes; enrober de pâte les fruits un à la fois, le déposer sur une plaque à biscuits bien graissée ou mettre 1 c. à thé de pâte dans un petit moule à gâteaux, y déposer un fruit dessus et recouvrir d'un autre cuillerée de pâte. Cuire au four modérément chaud 10 à 15 minutes.

5e DÎNER

Potage à la purée de pois
Morue à la ménagère
Pain de macaroni
Pommes de terre soufflées (voir page 23)
Salade de légumes
Pouding au raisin à la vapeur

POTAGE À LA PURÉE DE POIS

1 chopine de pois	4 pintes d'eau froide
1 oignon ou un poireau	¼ livre de lard ou
Sel, poivre, sariette	1 c. à table beurre ou graisse

Ce potage se prépare comme la soupe aux pois, page 11. Lorsque les pois sont cuits, les passer en purée, assaisonner de sel, de poivre, de sarriette; laisser frémir quelques minutes; si la purée est trop épaisse, ajouter de l'eau bouillante.

MORUE À LA MÉNAGÈRE

1 morue	2 c. à table de vinaigre
2 à 3 c. à table de beurre	1 feuille de laurier
1 oignon haché	Sel et poivre
1 chopine de tomates	Chapelure

Mode de préparation.— Couper la morue en tranches, déposer celles-ci dans une lèchefrite beurrée; couvrir avec les légumes, le laurier, le vinaigre; saler, poivrer; ajouter un peu d'eau, saupoudrer de chapelure, de quelques noisettes de beurre. Cuire au four 30 à 40 minutes.

PAIN DE MACARONI AU FROMAGE

$\frac{1}{3}$ paquet de macaroni	Eau bouillante
1 tasse de lait	1 tasse de mie de pain
2 c. à table de beurre	½ tasse de fromage râpé
3 œufs	Piment vert haché fin
1 c. à table d'oignon et de persil	1 c. à thé de sel

Mode de préparation.— Casser le macaroni en petits bouts, le cuire dans beaucoup d'eau bouillante salée. Faire revenir les légumes dans le beurre et un peu d'eau pour les empêcher de brûler; égoutter ou laisser réduire l'eau entièrement. Lorsque le macaroni est bien tendre, le refroidir, l'égoutter et l'ajouter aux légumes, ainsi que les jaunes d'œufs battus, la mie de pain, le lait et l'assaisonnement. Bien mélanger, y incorporer légèrement, en dernier, les blancs d'œufs fouettés en neige. Verser cette préparation dans un moule beurré dont le fond est recouvert d'un papier huilé ou beurré. Cuire au bain-marie à four modéré ¾ à 1 heure. Démouler et servir avec sauce tomate, page 16.

SALADE AUX LÉGUMES

1 boîte de pois verts
2 pommes de terre cuites
½ tasse de betteraves cuites
½ tasse de navets cuits
½ tasse de carottes cuites
Radis, mayonnaise, laitue

Mode de préparation.— Hacher les légumes en dés, les mêler à la mayonnaise, aux assaisonnements et aux petits pois. Placer cette salade sur des feuilles de laitue et décorer avec des radis coupés joliment.

POUDING AU RAISIN À LA VAPEUR

2 œufs, 2 c. à table de sucre
½ tasse de beurre ou graisse
2 tasses de farine
1 tasse de lait
1 tasse de raisins
3 c. à thé de poudre à pâte

Mode de préparation.— Séparer les œufs, battre les jaunes avec le sucre; ajouter le beurre défait en crème. Fouetter les blancs, les ajouter à la première préparation. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel, la faire entrer légèrement en l'alternant avec le lait; ajouter le raisin saupoudré de farine. Graisser un moule ayant un couvercle; y verser la préparation. Cuire à la vapeur 2 à 3 heures.

Servir avec du sirop d'érable ou la sauce ci-dessous:

2 c. à table de farine
1 tasse de cassonade
1 c. à table de beurre
1 chopine d'eau

Mode préparation.— Faire roussir le beurre, la farine, le sucre, ajouter l'eau chaude, le zeste d'orange ou la muscade ou autre essence au goût, brasser constamment. Laisser mijoter 10 minutes et servir.

1er SOUPER

Salade de porc frais, de poulet ou de poisson
Oeufs et pommes de terre au gratin (page 17)
Oignons au four
Tapioca aux pommes
Biscuits à la farine d'avoine

SALADE DE PORC FRAIS, DE POULET, ETC.

2 tasses de porc frais ou de poulet	1 oignon, sel, poivre
	2 branches de céleri haché
2 œufs cuits dur	Mayonnaise page 5

Mode de préparation.— Couper les restes de viande en petits carrés ou filets transversalement aux fibres de la viande. Hacher fin l'oignon et le céleri, ajouter l'assaisonnement; faire un mélange parfait. Déposer la préparation sur des feuilles de laitue dans un saladier et masquer d'une bonne mayonnaise. On peut décorer au goût avec les œufs cuits. Servir froid. Procéder de la même manière avec un reste de poisson.

OIGNONS AU FOUR

Mode de préparation.— Choisir 6 ou 8 beaux oignons blancs, les essuyer, les cuire au four avec leur pelure, jusqu'à ce qu'ils soient tendres au toucher; les peler avant de les servir entiers ou encore les hacher dans des salades.

On cuit aussi au four, de gros cubes de navet ou de citrouille, ou des tronçons de panais après les avoir pelés et enduits de beurre fondu, puis assaisonnés au goût.

La citrouille peut être badigeonnée de miel avant de la cuire au four.

TAPIOCA AUX POMMES

1 pinte d'eau	1 tasse de tapioca
Zeste d'orange ou de citron ou muscade et 4 pommes	1½ tasse de cassonade
	1 tasse de crème (à volonté)

Mode de préparation.— Laver le tapioca, le laisser tremper dans un peu d'eau froide durant une heure, le cuire 20 minutes dans de l'eau en ébullition, brasser souvent, puis ajouter la cassonade, le zeste d'orange, la muscade, le sel. Les pommes coupées en dés entrent dans la 2e partie de la cuisson et doivent cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres; avant de servir, ajouter la crème.

BISCUITS ÉPICÉS À LA FARINE D'AVOINE

½ tasse graisse	1 c. à thé sel
2 c. à thé cannelle	½ tasse sucre
½ tasse mélasse	1 œuf non battu
1½ tasse farine tamisée	½ c. à thé soda
¼ tasse lait	1½ tasse gruau d'avoine
½ tasse pistaches hachées	1 tasse raisins

Mode de préparation.— Mélanger graisse, sel et cannelle, puis sucre et mélasse; défaire le tout en crème; mettre l'œuf et continuer de battre. Tamiser farine et soda, l'ajouter au premier mélange ainsi que les pistaches et le raisin mêlés au gruau, le lait. Déposer la préparation par petites cuillerées sur une tôle à biscuits graissée. Cuire au four modéré 12 à 15 minutes.

Au lieu de déposer la pâte par cuillerées, on peut encore l'étendre avec une spatule sur la tôle, et couper les biscuits en carrés, après la cuisson.

2e SOUPER

Plat économique
Oeufs pochés et brouillés
Légumes à la Béchamel
Pommes à l'étouffée
Riz au lait

PLAT ÉCONOMIQUE

(A)	Desserte de viande 1 oignon moyen Sel, poivre, fines herbes	1 tasse de bouillon ou de sauce 1 c. à table graisse de rôti
(B)	Pommes de terre en purée, page 43	

Mode de préparation.— Hacher la viande ou l'émincer; faire revenir l'oignon dans la graisse, ajouter la viande, le bouillon, l'assaisonnement; laisser mijoter quelques minutes. Déposer la viande

au fond d'un plat creux; la couvrir de la purée de pommes de terre. Décorer au goût à l'aide d'un cornet ou avec persil. Servir très chaud.

OEUFS POCHÉS ET BROUILLÉS

6 à 8 œufs	Eau bouillante
1 c. à table de vinaigre	3 c. à table de lait
2 c. à table de beurre	Sel, poivre

Mode de préparation.— Oeufs pochés: Les œufs pochés se cuisent dans l'eau bouillante, acidulée de vinaigre (1 c. à table de vinaigre par pinte d'eau). Casser les œufs le plus près possible de l'eau en ouvrant la coquille avec précaution pour ne pas briser le jaune. Retirer la casserole du feu dès que l'eau a recommencé à bouillir; couvrir et laisser pocher 2 ou 3 minutes; enlever les œufs avec une écumoire et déposer du beurre sur le dessus. Si les œufs sont très frais, omettre le vinaigre.

Oeufs brouillés: Battre 3 œufs, y ajouter 3 c. à table de lait, 1 pincée de sel, un peu de poivre; faire fondre 1½ c. à thé de beurre dans une poêle, y verser la préparation et la cuire jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse, en remuant constamment la préparation à l'aide d'une fourchette de bois. Servir très chaud.

À volonté, servir les œufs pochés et les œufs brouillés sur des rôties beurrées.

LÉGUMES À LA BÉCHAMEL

(A) { 1 pinte de sauce béchamelle moyenne ou no 2
Assaisonnement

(B) { 2 tasses de légumes coupés en dés ou tranchés et cuits au naturel, soit: pommes de terre, carottes, choux-fleurs, fèves à beurre, petits pois, salsifis, macédoine, etc. . . .

Mode de préparation.— Préparer et cuire les légumes au naturel. Après parfaite cuisson, les mettre dans **la sauce** suivante:

Sauce béchamelle:

1 pinte de lait chaud	4 c. à table beurre ou graisse
1 oignon	8 c. à table de farine
Sel, poivre	

Mode de préparation.— Faire revenir dans le beurre ou la graisse l'oignon haché fin, ajouter la farine non délayée, bien mêler au beurre. Éteindre avec le lait chaud mais non bouillant; mettre le lait peu à peu pour éviter les grumeaux. Assaisonner de sel et de poivre; laisser mijoter 15 à 20 minutes. Se servir de cette sauce pour tous les légumes à la Béchamel. S'il s'agit d'une **sauce aux tomates** remplacer la moitié du liquide par du jus de tomate.

Le lait peut être remplacé totalement ou partiellement par l'eau de la cuisson des légumes.

POMMES À L'ÉTOUFFÉE (grands-pères)

(A)
- 1 tasse de mélasse
- 1 tasse de cassonade
- 2 pintes d'eau
- ¾ tasse de farine
- 6 à 8 pommes—Muscade

(B)
- 2 tasses de farine
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à table beurre ou graisse—Sel
- ¾ tasse de lait

Mode de préparation.— Mettre bouillir l'eau, la mélasse, la cassonade, la muscade, la farine délayée. Peler les pommes, les couper en quartiers et les additionner au sirop. (B) Tamiser la farine avec la poudre et le sel y émietter le beurre ou la graisse; détremper avec le lait. Mettre la pâte par petites cuillerées dans le sirop; couvrir la marmite et laisser cuire 20 minutes sans bouillir. Les pommes se mettent à volonté.

RIZ AU LAIT

1 pinte d'eau bouillante	1 chopine de lait
¾ à 1 tasse de riz	1 pincée de sel

Mode de préparation.— Mettre le riz bien lavé dans l'eau bouillante salée; cuire au bain-marie durant 30 à 45 minutes; égoutter si c'est nécessaire avant d'ajouter le lait chaud; continuer la cuisson 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Servir avec du sucre d'érable haché ou de la cassonade.

La **crème de blé** se cuit de même, sans la laver cependant. **Sagou** et **tapioca:** calculer ½ tasse de sagou et 1 tasse de tapioca pour 1 pinte de lait bouillant, ou moitié lait et moitié eau; tremper le tapioca à l'eau froide au moins 1 h. avant de le cuire; brasser au début de la cuisson; la transparence des grains indique une cuisson à point.

3e SOUPER

Pouding au fromage
Escalopes de légumes à la sauce tomate (voir pages 16 et 17)
Pommes de terre rissolées
Crème aux dattes
Chaussons aux pommes

POUDING AU FROMAGE

1 chopine de pain émietté	1½ chop. lait bouillant
½ livre de fromage	2 œufs
Sel, poivre, panure	1 c. à table de beurre

Mode de préparation.— Verser le lait bouillant sur le pain, laisser reposer ¼ d'heure, ajouter le fromage haché ou râpé, le sel, le poivre, les œufs battus. Verser dans un plat creux beurré. Saupoudrer de panure et de beurre fondu. Cuire au four, chaleur modérée 30 à 45 minutes.

POMMES DE TERRE RISSOLÉES

8 ou 10 pommes de terre de moyenne grosseur	1 c. à thé de sel
1½ c.à table graisse de bacon ou autre	⅓ tasse flocons de maïs émiettés
1 c. à thé de paprika	

Mode de préparation.— Peler, laver, éponger les pommes de terre; les badigeonner de graisse fondue; mélanger le sel et le paprika aux flocons de maïs, en enduire les pommes de terre, les déposer dans une lèchefrite graissée. Couvrir et cuire au four chaud environ 40 à 45 minutes. Découvrir quelques instants, avant la fin de la cuisson, pour dorer les pommes de terre.

CRÈME AUX DATTES

1 livre de dattes	6 c. à table de fécule de maïs
1 pinte d'eau	1 tasse de crème à fouetter
½ tasse de sucre	

Mode de préparation.— Faire bouillir l'eau et le sucre, les dattes coupées par morceaux, ajouter la liaison à la fécule de maïs; laisser mijoter 7 à 8 minutes. Verser dans un plateau; laisser refroidir. Décorer avec la crème fouettée ou une meringue.

CHAUSSONS AUX POMMES

(A) Pâte brisée, page 37

(B) { 5 ou 6 pommes
Un peu d'eau au besoin ½ tasse de sucre.

Mode de préparation.— Abaisser la pâte, lui donner une forme rectangulaire, tailler en morceaux de 4 à 5 pouces environ; retourner chaque morceau, déposer, sur une moitié, des pommes cuites avec le sucre ou simplement hachées et sucrées. Sur l'autre moitié, faire quelques incisions, humecter le tour, replier la pâte, bien presser les bords, déposer sur une tôle graissée et cuire au four chaud.

4e SOUPER

Potage aux fèves à beurre (voir page 15)
Pains hongrois
Omelette au fromage
Gâteau de riz ou autres céréales
Pommes farcies au raisin
Biscuits au coco

PAINS HONGROIS

12 pommes de terre	½ tasse de jambon haché
1 c. à table de beurre	1 oignon
1 œuf, farine	1 c. à table graisse de rôti
Assaisonnement	Fines herbes

Mode de préparation.— Préparer une bonne purée avec les pommes de terre, ajouter le jambon et l'œuf battu, l'oignon revenu dans la graisse de rôti; amalgamer le tout. Refroidir la préparation, en façonner des petites galettes, les rouler dans la farine. Dorer dans du beurre et de la graisse, comme des crêpes. Servir très chaud.

OMELETTE AU FROMAGE

Voir omelette économique, page 15. Avant de verser la préparation dans la poêle, y mélanger une demi-tasse de fromage râpé.

GÂTEAU DE CÉRÉALES

1 chopine de céréales cuites: riz, gruau ou crème de blé
2 œufs
¼ tasse de sucre

Mode de préparation.— Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, les mêler aux céréales; y faire entrer légèrement les blancs fouettés en neige. Verser cette préparation dans un moule beurré, cuire 20 minutes, à chaleur modérée.

On prépare, de la même manière, un gâteau au tapioca et au sagou, etc. Ces préparations sont généralement servies avec une sauce aux fruits ou avec des confitures qui en relèvent le goût.

POMMES FARCIES AU RAISIN

10 à 12 pommes
¾ à 1 tasse raisin
10 à 12 c. à thé de sucre
1 tasse d'eau bouillante

Mode de préparation.— Laver les pommes, enlever les cœurs, disposer les pommes dans une casserole; remplir de raisin l'intérieur de chacune, mettre une c. à thé de sucre; verser l'eau autour; cuire dans un four chaud jusqu'à ce que les pommes soient tendres; avoir soin de les arroser. Servir les pommes chaudes ou froides avec le sirop de la cuisson.

BISCUITS AU COCO

2 œufs, 1 tasse de sucre
⅓ tasse de beurre
1 tasse de coco
½ tasse de lait
1 c. à thé de soda à pâte
2 c. à thé crème de tartre
Farine pour pâte à la cuillère (2½ tasses environ)

Mode de préparation.— Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème, le coco qui a trempé dans le lait une demi-heure. Tamiser la farine avec le soda et la crème de tartre; détremper. Mettre par petites cuillerées sur une tôle beurrée; badigeonner le dessus des biscuits d'un peu de blanc d'œuf légèrement battu; saupoudrer de coco râpé; cuire au four chaleur modérée.

5e SOUPER

Potage velouté blanc
Moule de poisson à la gelée de tomate
Petits pâtés aux salsifis
Charlotte angélique

POTAGE VELOUTÉ BLANC

1 oignon	1 chopine de lait
4 c. à table de beurre	1 jaune d'œuf
4 c. à table de farine	½ tasse de crème, croûtons
1 chopine d'eau chaude	Assaisonnement

Mode de préparation.— Faire revenir un oignon haché avec 3 c. à table de beurre; ajouter la farine non délayée, éteindre peu à peu avec de l'eau bouillante. Cuire lentement 15 à 20 minutes; incorporer le lait chaud, l'assaisonnement; laisser mijoter de nouveau quelques instants. Avant de servir, ajouter la liaison et l'autre cuillerée de beurre frais. Servir avec des croûtons.

Quand on ajoute une liaison au potage on retranche une cuillerée de farine. Tous les potages-crèmes: céleri, salsifis, potiron, pommes de terre, carottes, pois verts, etc., se font comme le potage velouté blanc. Ajouter par pinte, quelques instants avant de mettre la liaison, ½ tasse de la purée du légume.

MOULE DE POISSON À LA GELÉE DE TOMATE

1 c. à table gélatine non sucrée	½ tasse eau froide
1 tasse jus de tomate	2½ tasses poisson émietté:
2 œufs durs coupés en dés	saumon, morue ou maquereau, etc.
½ tasse céleri haché	1 c. à table oignon haché
1 c. à thé sel	¼ c. à thé poivre

Laitue ou chicorée ou autre salade verte

Mode de préparation.— Tremper la gélatine dans l'eau froide; chauffer le jus de tomate, y verser la gélatine en brassant pour la dissoudre. Refroidir partiellement; ajouter le reste des ingrédients et les assaisonnements, quand le mélange commence à prendre. Mettre en moule (forme couronne) ou autre, ou dans des moules individuels. Dès que la préparation est ferme, la démouler sur des feuilles de laitue; servir avec mayonnaise au centre.

PETITS PÂTÉS AUX SALSIFIS

(A) { 5 ou 6 salsifis / Jus d'oignon — 1 tasse sauce no 3 / Sel, poivre

(B) Pâte brisée, page 37

Mode de préparation. — Blanchir les salsifis, les refroidir, les ratisser, les mettre au fur et à mesure dans de l'eau acidulée de vinaigre; les cuire à l'eau bouillante. Après parfaite cuisson des salsifis, les hacher et les mêler à la sauce. Préparer une bonne pâte brisée; l'abaisser, la tailler en rondelles avec un emporte-pièce. Placer chaque rondelle sur une assiette à tartelette ou sur une plaque à biscuits, humecter le pourtour à l'aide d'un pinceau, mettre dans chacun des pâtés, 1c. à table de la préparation ci-dessus, recouvrir d'une seconde rondelle au milieu de laquelle on laisse une ouverture; dorer le dessus du pâté de lait, de crème ou d'un jaune d'œuf battu avec un peu d'eau froide. Cuire au four chaud; Servir très chaud.

Petits pâtés de viande.— 2 à 3 tasses viande cuite hachée: viande blanche ou autre, 1 oignon, 1 c. à table graisse, ½ à ¾ tasse sauce ou bouillon, sel, poivre, fines herbes.

Après avoir fait revenir l'oignon haché dans la graisse, ajouter la viande et les assaisonnements; mouiller de bouillon ou de sauce pour obtenir un hachis délicat, pas trop clair. Terminer les pâtés comme ci-dessus.

CHARLOTTE ANGÉLIQUE

½ tasse gelée à l'orange (poudre)
½ tasse sucre en poudre
1 tasse crème à fouetter
1 tasse eau bouillante
½ c. à thé essence amère ou vanille

Mode de préparation.— Dissoudre la gelée à l'eau bouillante, ajouter l'essence, laisser refroidir; quand le mélange commence à épaissir, ajouter la crème fouettée sucrée. Verser dans un moule rincé à l'eau froide ou servir dans coupes individuelles; décorer avec fruits.

RECETTES SUPPLÉMENTAIRES

11e année

Composer les menus de cinq dîners et de quatre soupers en s'inspirant des recettes ci-après ou, au besoin, de celles qui précèdent.

SOUPE AUX POIREAUX

Couper 4 poireaux. Faire un roux avec 4 c. à table de beurre, 4 c. à table de farine; y jeter les poireaux et laisser cuire quelques minutes. Ajouter 2½ pintes de bouillon chaud, sel, poivre. Au moment de servir, lier au jaune d'œuf battu.

SOUPE AUX HUÎTRES

1 pinte de lait
1 c. à table de beurre
1 boîte d'huîtres
3 c. à table fécule de maïs

Mode de préparation.— Faire bouillir le lait additionné d'une cuillerée à soupe de beurre et épaissir avec fécule de maïs délayée. Ajouter les huîtres en nature ou en boîte, toujours après les avoir égouttées; assaisonner la préparation au goût.

MATELOTE DE MORUE

1 morue de 3 à 4 livres
12 pommes de terre
½ livre de lard salé
1 ou 2 oignons
Sel, poivre
4 ou 5 c. à table de farine ou 1 tasse de biscuits soda écrasés (à volonté)

Mode de préparation.— Préparer de petites grillades de lard; les rôtir; enlever les grillades et faire revenir l'oignon haché menu dans la graisse. Laver, nettoyer et éponger la morue, la couper en morceaux de 2 ou 3 pouces; tailler les pommes de terre en rondelles. Placer dans une braisière, un rang de pommes de terre, un rang de poisson, de grillades, du sel et du poivre. Si on se sert de farine, en saupoudrer entre chaque rang. Verser de l'eau chaude à l'égalité du poisson; couvrir et cuire le tout.

Écraser les biscuits soda, et les ajouter à la matelote avec 1 chopine de lait chaud ½ heure avant de servir.

RÔTI D'AGNEAU

5 livres gigot d'agneau
Eau, sel et poivre
2 c. à table beurre
Farine

Mode préparation.— Saupoudrer la viande de farine; la faire saisir à feu vif; ajouter l'eau, assaisonner et laisser cuire au four, feu doux 2 à 2½ heures. Servir avec sauce ou gelée à la menthe.

TRANCHES DE VEAU

4 livres de veau tranché mince
Chapelure
1 œuf
Sel et poivre

Mode de préparation.— Parer la viande, la battre pour l'attendrir. Passer dans la chapelure, dans l'œuf battu avec 1 c. à table de lait ou d'eau et assaisonner; passer de nouveau dans la chapelure. Faire prendre couleur dans la graisse sur feu doux; ajouter de l'eau et parfaire la cuisson au four chaud 400° environ 1 heure. Servir avec sauce brune et décorer de persil.

VEAU BRAISÉ

5 livres de veau: poitrine, épaule, cou ou basses côtes
Sel et poivre
1 c. à table oignon haché
2 c. à table beurre ou graisse végétale
4 tasses d'eau bouillante

Mode de préparation.— Faire revenir l'oignon haché dans le gras. Assaisonner le veau, le rôtir rapidement, ajouter l'oignon et l'eau bouillante; cuire au four modéré deux heures et demie; servir chaud ou froid.

RAGOÛT DE BOULETTES DE PORC

2 à 3 livres de maigre de porc
Graisse
Sel, poivre, fines herbes
1 oignon
1 pinte d'eau chaude
Farine

Mode de préparation.— Passer la viande au hache-viande, y ajouter l'oignon haché fin, le sel et le poivre, la façonner en boulettes, les passer dans la farine; chauffer la graisse, y faire saisir les boulettes, ajouter l'eau chaude, laisser mijoter lentement jusqu'à parfaite cuisson.

PERDRIX AUX CHOUX

4 perdrix
2 c. à table beurre ou graisse
2 oignons, eau chaude
2 choux
8 à 10 tranches de lard salé
Poivre et sel

Mode de préparation.— Hacher le chou et l'oignon. Barder les perdrix et les rôtir dans le gras. Ajouter le chou, l'oignon et l'eau chaude; assaisonner et cuire, à feu modéré, 3 heures, dans la casserole couverte.

FRICASSÉE DE POULET

1 poulet
2 tasses d'eau chaude
2 c. à table de farine
1 c. à table jus de citron (à volonté)
4 c. à table de lard salé coupé en dés
Sel, poivre, thym, laurier, persil

Mode de préparation.— Préparer le poulet, le couper en morceaux. Fondre le lard, y faire revenir les morceaux de poulet. Ajouter l'eau et les assaisonnements, laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Épaissir avec la farine délayée; laisser cuire. À volonté, on peut lier aux jaunes d'œufs (2) battus légèrement dans un liquide froid; ajouter le jus de citron et l'assaisonnement au goût.

CIVET AU LIÈVRE OU AU LAPIN

1 lièvre ou un lapin
4 tasses d'eau
4 c. à table de beurre
1 verre de vinaigre
4 à 6 tranches de lard salé
Poivre, sel, clous de girofle, farine

Mode de préparation.— Couper la pièce en 8 morceaux, arroser de vinaigre et d'eau et laisser tremper 4 heures; retirer la viande, l'assécher entre deux linges; rouler dans la farine et rôtir dans une casserole. Couvrir les morceaux de viande de tranches de lard, ajouter de l'eau bouillante, du poivre, du sel, quelques têtes de clou et laisser cuire 2 heures et demie sur feu doux. Retirer la viande, lier le jus avec 3 c. à table de farine grillée et laisser mijoter 10 minutes en brassant.

FOIE DE PORC OU DE VEAU SAUTÉ

2 livres de foie
¼ livre lard salé
2 c. à table graisse de rôti
2 c. à table de farine
½ tasse de bouillon ou d'eau
1 oignon, sel, poivre, persil.

Mode de préparation.— Couper le foie en tranches minces; plonger dans une eau bouillante 5 minutes, éponger et couvrir de lait puis saupoudrer de farine. Mettre dans une poêle, le lard coupé en tranches, l'oignon haché, y cuire les tranches de foie à feu vif 5 minutes; retourner sans piquer dès que le sang perle d'un côté; continuer la cuisson encore 5 minutes, assaisonner de sel, de poivre, de persil haché et mouiller d'un peu de bouillon. Terminer la cuisson à feu doux; dresser en couronne sur un plat chaud et servir la sauce avec le foie.

Le foie de veau ne doit jamais bouillir dans la sauce, pas plus que les rognons sautés, ils durciraient.

PÂTÉ D'AGNEAU

1½ livre agneau haché	1 tasse de lait
2 œufs battus légèrement	6 tranches ananas
1 tasse miettes de pain	2 c. à table beurre
6 tranches bacon	1 c. à thé sel
6 champignons	¼ c. à thé poivre

Mode de préparation.— Assaisonner l'agneau avec sel et poivre; ajouter les œufs, le pain trempé dans le lait; bien mélanger. Façonner en boulettes, entourer chacune d'une tranche de bacon et griller des deux côtés. Rôtir les tranches d'ananas et les champignons dans le beurre. Dresser sur un plat chaud les ananas, l'agneau et garnir de champignons; décorer de persil ou cresson.

PATÉ CHAUD

(A)	Restes de veau ou autre viande blanche	Restes de sauce Assaisonnement.
(B)	4 tasses de farine 4 c. à thé de poudre à pâte 1½ tasse de lait	2 c. à thé de sel ¾ tasse de graisse 1 c. d'ammoniaque pulvérisée

Mode de préparation.— (A) Couper la viande en tranches minces, la faire revenir dans la sauce à laquelle on aura ajouté l'oignon revenu et des épices au goût.

(B) Tamiser la farine, la poudre et le sel, y émietter la graisse. Détremper légèrement avec le lait dans lequel on aura dissous l'ammoniaque. Abaisser la pâte, mettre une partie autour d'un plat creux beurré, verser la viande préparée, recouvrir d'une abaisse de pâte; cuire au four modéré.

TOURTE CANADIENNE

Couvrir d'une abaisse de pâte une tourtière ou assiette profonde, la garnir de viande de porc, de poulet et de champignons émincés et sautés, finir avec un autre rang de porc et étendre une nouvelle abaisse de pâte; bien mouiller les bords de la pâte. Cuire 10 minutes à four 400°, diminuer la chaleur à 350° pour le reste de la cuisson. Verser dans la pâte une bonne sauce brune, quelques minutes avant de servir.

SAUCISSE EN PÂTE

Faire bouillir la saucisse dans de l'eau bouillante 5 minutes, égoutter. Laisser rôtir dans une poêle chaude jusqu'à couleur brune; avoir la précaution de retourner souvent la viande et d'enlever la graisse après la cuisson.

Découper la **pâte** (celle des **biscuits** instantanés), en rondelles de 3 pouces et d'un ¼ pouce d'épaisseur, y mettre une saucisse et cuire au four chaud 450°, 15 minutes.

FÈVES AU LARD

1 pintes de fèves
1 oignon
Sel, poivre
½ livre de lard
1 c. à thé de moutarde
2 c. à table de mélasse

Mode de préparation.— Tremper les fèves à l'eau froide; le lendemain, les laver, les cuire dans de l'eau froide jusqu'à ce que l'enveloppe s'enlève en soufflant dessus. Refroidir rapidement. Mettre dans un pot de grès, ajouter le lard et l'oignon. Délayer le sel, le poivre, la moutarde, la mélasse à l'eau bouillante, verser sur les fèves. Mettre de l'eau un peu plus qu'à l'égalité des fèves; couvrir et cuire 8 à 10 heures dans un four doux, ajouter de l'eau au besoin.

POIREAUX À LA SAUCE "ROYALE"

16 à 20 poireaux (moyens)
1 c. à table piment vert haché
4 ou 5 rôties beurrées
1 tasse sauce blanche, no 2
Sel et poivre

Mode de préparation.— Laver et préparer les poireaux, les couper d'égale longueur, les attacher en paquets de 4 ou 5, suivant la grosseur. Cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres; égoutter et assaisonner. Déposer chaque paquet sur pain rôti beurré et recouvrir de la sauce no 2 additionnée de piments; servir chauds.

POIREAUX BRAISÉS

8 ou 10 poireaux
1 c. à table farine
1 c. à table huile ou beurre
Sel, poivre, muscade

Mode de préparation.— Laver les poireaux, les couper en bouts de 2 pouces. Chauffer le gras, ajouter les poireaux et cuire 10 minutes; saupoudrer de farine, verser du bouillon et de l'eau pour les couvrir. Laisser mijoter 40 minutes. Assaisonner et ajouter 2 c. à table de crème.

COMPOTE DE CITROUILLES

4 livres de citrouilles
1 chopine d'eau
Zeste d'orange ou de citron
2 livres de cassonade ou
1 pinte de mélasse
Clous de girofle.

Mode de préparation.— Faire un sirop avec le sucre et l'eau, ajouter la citrouille coupée en petits morceaux, le zeste ou clous de girofle au goût; laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson. Si on remplace le sucre par la mélasse, supprimer l'eau.

COURGE AU GRATIN

1 ou 2 courges
2 c. à table oignon
1 c. à thé sel, poivre, paprika
3 c. à table graisse
2 c. à table piment vert haché
Chapelure

Mode de préparation.— Peler et couper les courges, les cuire à l'eau bouillante salée à peu près 20 minutes. Égoutter et écraser; ajouter l'oignon et le piment revenus dans la graisse; assaisonner. Mélanger bien et verser dans un plat à pouding. Saupoudrer de chapelure parsemée de noisettes de beurre, cuire au four chaud 400°, 20 à 30 minutes.

BEIGNETS AUX POMMES DE TERRE

8 à 10 pommes de terre
1 c. à table de beurre
4 œufs
½ tasse de lait chaud
1 tasse de farine

Mode de préparation.— Cuire les pommes de terre, en préparer une bonne purée avec le lait et le beurre; battre quelques minutes, incorporer les jaunes d'œufs fouettés, la farine; laisser refroidir la préparation. Au moment de la cuisson ajouter les blancs d'œufs en neige. Verser par cuillerées et cuire en pleine friture.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

8 à 10 pommes de terre
2 c. à table de crème
Sel, poivre, sel de céleri
1 c. à table de beurre
2 œufs, panure, jus d'oignon
Friture

Mode de préparation.— Cuire les pommes de terre, les mettre en purée, ajouter l'assaisonnement, les jaunes d'œufs battus. Laisser refroidir la préparation, la façonner en cônes ou en buchettes sur une planche farinée; les enduire ensuite de blancs d'œufs battus avec un peu d'eau froide; les saupoudrer de panure. Dorer en pleine friture.

CROQUETTES DE RIZ

½ tasse de riz
½ tasse d'eau
1 œuf
1 tasse de lait
½ c. à thé de sel
Panure

Mode de préparation.— Chauffer le liquide préalablement salé, au bain-marie, y mettre le riz bien lavé; laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre; ajouter le jaune d'œuf battu, retirer du feu et refroidir. Terminer comme les "Croquettes de pommes de terre", ci-dessus et servir avec sirop d'érable ou autre ou encore avec des viandes.

BETTERAVES EN GELÉE

(A)
3 c. à table gélatine non sucrée
1 chop. liquide bouillant (eau de cuisson de légumes)
2 c. à table sucre
½ tasse eau froide
1 c. à table jus de citron
½ tasse vinaigre
1 c. à thé sel

(B)
3 ou 4 betteraves cuites
Chicorée ou laitue frisée, persil
2 ou 3 tomates, mayonnaise

Mode de préparation.— (A) Saupoudrer la gélatine sur l'eau froide, laisser tremper 5 minutes. Ajouter le liquide bouillant et les autres ingrédients; bien mélanger; couler si c'est nécessaire. Rincer un moule à l'eau froide, y verser ¼ pouce de gelée, laisser prendre. (B) Peler et trancher les betteraves, mettre un rang sur la gelée, en verser un

peu pour les fixer, laisser prendre de nouveau. Mettre le reste des betteraves dans la gelée prise à demi, en remplir le moule. Démouler quand la préparation est ferme. Décorer de tomates en tranches, de chicorée frisée et de persil. Servir avec de la mayonnaise cuite ou une mayonnaise à l'huile.

MAYONNAISE CUITE

1 tasse de lait	1½ c. à table de farine
2 c. à table de moutarde	½ c. à thé sel
¼ tasse de sucre—1 œuf	½ tasse vinaigre doux

Mode de préparation.— Fouetter l'œuf, incorporer lentement la moutarde, le sel, le sucre, la farine, le lait. Battre vigoureusement pour éviter les grumeaux. Cuire au bain-marie et brasser de temps en temps. Quand la préparation est épaissie, verser le vinaigre chaud. Laisser refroidir et mettre dans un bocal. Cette mayonnaise se conserve quelque temps. Au moment de s'en servir, ajouter, à volonté, de la crème douce ou sure, ou fouettée.

MAYONNAISE À L'HUILE

1 œuf	1 c. à table moutarde
2 c. à table vinaigre	1 c. à thé sel
2 tasses d'huile à salade ou mazola	

Mode de préparation.—Fouetter l'œuf légèrement, ajouter la moutarde et le sel, puis l'huile peu à la fois (environ une cuillerée à thé). Quand le mélange commence à épaissir, verser l'huile en augmentant la quantité graduellement, le vinaigre en dernier lieu; bien battre le tout. Pour mieux réussir cette mayonnaise, il est préférable d'employer des ingrédients et des ustensiles très froids.

MOUTARDE FRANÇAISE

¼ tasse de moutarde	2 c. à table de farine grillée
2 c. à table de farine blanche	1½ tasse de vinaigre doux chaud ou moitié vinaigre et moitié eau
½ tasse de cassonade ou sucre granulé	
Sel, poivre	½ tasse de vinaigre froid

Mode de préparation.— Délayer les ingrédients ci-dessus avec le vinaigre froid; verser le mélange dans le vinaigre chaud. Brasser, laisser mijoter 8 à 10 minutes. Mettre dans un bocal. Cette moutarde se conserve longtemps.

CRÊPES ÉCONOMIQUES

4 tasses de farine
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de soda
4 tasses de lait sur
2 c. à table de sucre

Mode de préparation.— Tamiser la farine et le sel. Mettre le soda et le sucre dans le lait sur et détremper. Cuire avec du beurre et de la graisse dans une poêle assez chaude pour qu'il se forme des bulles en versant la pâte, couvrir entièrement le fond de la poêle. Laisser cuire le premier côté avant de retourner.

Si on emploie du lait doux, il faut remplacer le soda par 4 c. à thé de poudre à pâte. On peut, à volonté, ajouter 2 ou 3 œufs battus.

CRÊPES AU LARD

¼ livre de lard
¾ tasse de farine
Sel
6 œufs
1 chopine de lait
¼ c. à thé de soda

Mode de préparation. — Couper le lard en tranches de 2 à 3 pouces carrés et d'un ¼ pouce d'épaisseur; enlever la couenne, ébouillanter le lard 8 à 10 minutes; jeter l'eau, rôtir les grillades promptement. Une belle couleur dorée indique qu'elles sont à point. Battre les œufs avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien légers, 10 minutes environ. Délayer peu à peu la farine dans le lait dans lequel on a dissous le soda. Verser graduellement ce mélange dans les œufs battus. Mettre les grillades et la graisse dans une poêle, y verser la préparation. Cuire dans un four chaud.

POUDING AU PAIN

1 pinte de morceaux de pain
1 tasse de sucre
Muscade
1 pinte de lait
1 ou 2 œufs
Zeste d'orange ou de citron

Mode de préparation.— Chauffer le lait, le verser sur le pain, couvrir 8 à 10 minutes; battre les œufs avec le sucre, les ajouter au pain, ainsi que la muscade ou le zeste. Verser la préparation dans un plat beurré. Mettre à volonté un peu de beurre fondu sur le dessus et du raisin. Cuire ½ heure au four modéré.

Pouding à la canadienne.— Disposer par rangs des tranches de pain légèrement beurrées et du sucre d'érable haché ou moitié sucre et moitié cassonade; ajouter 1 ou 2 œufs battus et du lait chaud à l'égalité de la préparation. Cuire comme le pouding précédent.

GAUFRES (10 environ)

2 tasses farine à pâtisserie
4 c. à thé poudre à pâte
2 œufs
¼ c. à thé sel
2 c. à table sucre
2 tasses de lait
6 c. à table beurre fondu

Mode de préparation.— Tamiser 2 fois la farine, la poudre à pâte et le sel. Battre séparément les blancs et les jaunes additionnant les derniers de sucre et de lait; ajouter les blancs en neige puis 6 c. à table de beurre fondu. Incorporer ce liquide aux ingrédients secs pour en faire une pâte à crêpe. Couvrir les plaques chauffées à une haute température. À défaut de gaufrier, cuire les gaufres dans une poêle comme les crêpes.

TARTELETTES À LA GELÉE

2 œufs
⅓ tasse de beurre ou graisse
1 tasse de sucre
½ tasse de crème
Gelée ou confitures épaisses
2 c. à thé de gingembre
2 tasses ou plus de farine
3 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel

Mode de préparation.— Battre les œufs, le sucre, le beurre défait en crème, y incorporer la farine, la poudre, le sel, le gingembre tamisés, alternant le mélange et la crème. Faire une pâte pas trop ferme; l'abaisser, la tailler à l'aide d'un petit emporte-pièce. Garnir une rondelle d'un morceau de gelée ou de confitures; recouvrir d'une seconde rondelle au milieu de laquelle on pratique une petite ouverture; presser tout autour. Cuire au four modéré.

POUDING AU SUIF (autrefois)

¾ tasse suif haché	½ tasse mélasse
½ tasse lait	1½ tasse farine
½ c. à thé sel	½ c. à thé soda à pâte
½ tasse raisin épépiné	½ tasse noix hachées

Mode de préparation.— Mélanger le suif, la mélasse et le lait, puis les ingrédients secs bien mêlés; en dernier lieu, incorporer les fruits farinés. Cuire au bain-marie, 2 heures, dans des moules beurrés. Cette préparation gardée au frais se conserve assez longtemps.

POUDING AUX DATTES (économique)

½ tasse farine	¼ tasse cassonade
¼ tasse lait, pincée de sel	½ c. à thé poudre à pâte
¼ c. à thé essence au goût	½ tasse dattes hachées

Mode de préparation.— Mélanger la cassonade, le lait, l'essence et les dattes. Ajouter la farine, la poudre et le sel tamisés ensemble; verser dans un plat à pouding. Préparer un sirop avec 6 c. à table de cassonade, 1 tasse d'eau, 1 c. à table de beurre, ½ c. à thé jus de citron; l'ajouter à la première préparation qui doit cuire au four 20 à 30 minutes.

TIMBALES DE RIZ

½ tasse de riz	2 c. à thé sel
4 tasses d'eau	

Mode de préparation.— Laver le riz et le cuire à l'eau bouillante salée 25 minutes environ. Quand il est cuit, l'égoutter, le mettre dans de petits moules beurrés; placer ces timbales dans une casserole d'eau chaude, 10 minutes. Démouler et servir avec sauce au chocolat ou au caramel. On peut les présenter encore comme garniture de viande ou les recouvrir d'une sauce au fromage.

TIRE À LA MÉLASSE

2 tasses de sucre	2 tasses de mélasse
1 c. à table de beurre	2 c. à table de vinaigre
1 tasse d'eau	½ c. à thé de soda

Mode de préparation.— Faire bouillir le sucre, la mélasse, l'eau, le vinaigre et le beurre jusqu'à ce que la tire devienne dure en l'essayant dans l'eau. Mettre le soda passé au tamis, brasser et verser dans une lèchefrite beurrée. Refroidir; étirer et couper en morceaux.

POUDING ROULÉ

2 œufs
½ tasse de sucre
¼ tasse de beurre ou graisse
1 tasse d'eau froide ou moitié eau et moitié lait
3 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
Sel, muscade, confitures

Mode de préparation.— Battre les œufs, ajouter le sucre, le beurre défait en crème, la muscade, la farine tamisée, la poudre à pâte et le sel; alterner avec l'eau et le lait. Faire une abaisse de forme rectangulaire, étendre des confitures sur la pâte, rouler et cuire au four ou à la vapeur. Servir avec sirop d'érable ou autre.

POMMES EN CAGE

(A) { 8 à 10 pommes
½ tasse d'eau }
¾ tasse de sucre

(B) Pâte brisée, page 37.

Mode de préparation.— Peler les pommes, les couper en deux, enlever les cœurs, placer les fruits dans une assiette les arroser de sucre et d'eau; cuire quelques minutes au four.

Abaisser la pâte, la tailler en carrés de 4 pouces environ. Placer sur chaque carré une moitié de pomme; saupoudrer de sucre, puis ramener les quatre coins au centre. Cuire sur une tôle au four chaud.

PAIN DE RIZ

1½ tasse de riz
¾ tasse de sucre
1 chopine d'eau bouillante
Essence de vanille
1 chopine de lait chaud
1 tasse de crème douce
Zeste d'orange ou de citron
Muscade, sel

Mode de préparation.— Faire crever le riz dans l'eau bouillante, ajouter le sel, le lait chaud, le sucre, le zeste et la muscade. Vers la fin de la cuisson y mettre la crème. Retirer du feu, aromatiser Verser dans un moule préalablement rincé à l'eau froide. On

peut, à volonté, mettre un rang de gélatine dissoute au fond du moule, la laisser prendre avant d'y verser la préparation refroidie.

PETITS GÂTEAUX CHAUDS

2 tasses de farine
½ c. à thé de sel
4 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse liquide: ¾ tasse de lait et ¼ d'eau
1 œuf
2 à 4 c. à table beurre ou graisse
2 c. à table de sucre

Mode de préparation.— Tamiser la farine, la poudre et le sel, 2 ou 3 fois; battre l'œuf, l'additionner au lait et au sucre, puis incorporer ce mélange aux ingrédients secs. Ajouter le beurre fondu. Faire tomber par cuillerées sur une tôle graissée ou verser la pâte dans des moules à muffins graissés et farinés. Cuire 20 à 30 minutes.

GÂTEAU DE BLÉ D'INDE

1 tasse de farine de blé d'Inde
1 tasse de lait—1 œuf
1 c. à thé de soda
1 c. à table de beurre fondu
1 tasse de farine à pâtisserie
2 c. à thé de crème de tartre
½ c. à thé de sel
2 c. à table de sucre

Mode de préparation.— Tamiser la farine, la crème de tartre, le soda et le sel. Battre l'œuf avec le sucre; ajouter un peu de lait. Détremper, alternant la farine et le reste du lait, puis le beurre fondu à la fin. Verser dans un moule graissé; cuire au four assez chaud, 20 à 30 minutes.

PAIN D'ÉPICES

1 chopine de mélasse
4 c. à thé de soda à pâte
4 c. à thé de cannelle
1 tasse de graisse
1 chopine de lait sur
2 c. à thé de clou moulu
4 c. à thé de gingembre
6 tasses de farine

Mode de préparation.— Mettre la mélasse dans un plat, ajouter 2 c. à thé de soda dans la mélasse et 2 c. à thé dans le lait sur, puis brasser et ajouter les épices, la graisse défaite; faire la détrempe en alternant la farine et le lait. Verser la préparation dans une lèchefrite graissée. Si on emploie de la graisse fondue, en calculer ⅔ de tasse seulement.

GÂTEAU ÉCONOMIQUE

1 tasse de crème sure
2 tasses de cassonade
4 c. à thé de poudre à pâte
4 tasses de farine
1½ tasse de lait doux
½ c. à thé de soda
1 œuf
1 c. à thé de sel

Mode de préparation.— Mettre le soda dans la crème, ajouter la cassonade, l'œuf battu, la farine tamisée, la poudre et le sel; détremper, alternant la farine et le lait; verser dans un moule graissé. Cuire dans un four chaud.

GÂTEAU AU CAFÉ

2 œufs
½ tasse de beurre
1 tasse mélasse
4 tasses de farine, muscade
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de gingembre
1 tasse de cassonade
½ tasse de graisse
2 c. à thé de soda
1 c. à thé de clou moulu
1 tasse d'essence café
1 tasse de raisin

Mode de préparation.— Mettre en brassant le soda dans la mélasse, puis la cassonade, la graisse et le beurre défaits, les œufs fouettés, les épices. Incorporer la farine bien tamisée, en alternant avec l'essence de café. Ajouter les raisins saupoudrés de farine. Lorsque la détrempe est terminée verser dans un moule graissé et cuire au four, chaleur modérée.

Pour obtenir l'essence de café, faire bouillir 1/3 tasse de café avec 1¼ tasse d'eau bouillante quelques minutes. Couler et laisser refroidir avant de l'ajouter à la pâte.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

2 œufs
1¼ tasse de sucre
½ tasse de beurre
½ tasse de cacao ou chocolat râpé
1 c. à thé de soda
2 c. à thé de crème de tartre
1 tasse de lait
2½ tasses de farine
1 c. à thé de vanille

Mode de préparation.— Battre les œufs, le sucre, le beurre défait en crème; saupoudrer le cacao peu à peu. Verser le lait additionné du soda; alterner celui-ci et la farine tamisée avec la crème de tartre; aromatiser. Verser dans un moule beurré; cuire au four modéré.

GÂTEAU ROULÉ

3 œufs
2 c. à table de lait ou d'eau
1 c. à thé de poudre à pâte
¾ tasse de sucre
1 tasse de farine
Essence, sel

Mode de préparation.— Séparer les jaunes des blancs d'œufs; battre les jaunes et le sucre 10 minutes, ajouter le lait ou l'eau. Fouetter les blancs, y verser la première préparation en soulevant légèrement avec une fourchette de bois. Tamiser la farine 2 ou 3 fois, la poudre et le sel, l'entrer légèrement; aromatiser, Verser dans une lèchefrite beurrée ou recouverte d'un papier graissé. Cuire dans un four à chaleur modérée 8 à 10 minutes. Démouler, déposer sur une serviette humide; rouler vivement le gâteau avec la serviette, dérouler aussitôt et étendre de la gelée ou des confitures; rouler de nouveau. Saupoudrer le dessus de sucre pulvérisé.

GÂTEAU ÉCONOMIQUE AUX FRUITS

4 œufs
1 tasse de sucre
1 tasse de beurre
1 tasse de mélasse
4½ tasses de farine
1 c. à thé d'épices mêlées
1½ livre de raisins hachés
Jus d'un citron
1 tasse de lait
1 c. à thé de soda
1 noix muscade râpée
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé vanille
1 livre de raisins de Corinthe lavés et séchés
½ livre fruits confits

Mode de préparation.— Battre les œufs, incorporer le sucre, le beurre défait en crème, la mélasse, les épices, la muscade, le jus de citron et la vanille. Faire dissoudre le soda dans le lait, alterner celui-ci et la farine; ajouter les fruits saupoudrés de farine. Verser la préparation dans un moule beurré; cuire au four modéré 2½ à 3 heures.

GÂTEAU D'OR

4 jaunes d'œufs
½ tasse de beurre
½ c. à thé de soda
2¼ tasses de farine
1 tasse de sucre
½ tasse de lait
1 c. à thé de crème de tartre
Essence

Mode de préparation.— Battre les jaunes et le sucre; y incorporer le beurre défait en crème, la farine, le soda et la crème de tartre,

tamisés 2 fois, les faire entrer légèrement, alternant le mélange avec le lait; ajouter l'essence. Mettre la préparation dans un moule graissé. Cuire dans un four modéré 30 à 40 minutes.

BISCUITS À LA MÉLASSE

1 tasse de mélasse	2 c. à thé de soda
1 tasse de cassonade	1 œuf
½ tasse de graisse ou de beurre	2 c. à thé de gingembre
1 tasse de lait (sur est préférable)	3 tasses de farine

Mode de préparation.— Verser la mélasse dans un plat, y ajouter le soda, la cassonade en brassant pour bien mêler, l'œuf battu, la graisse défaite; amalgamer le tout, l'additionnant de gingembre. Détremper, alternant la farine et le lait. Mettre la préparation dans de petits moules bien graissés; cuire au four, chaleur modérée.

Pour des biscuits abaissés, ajouter à la recette ci-dessus, ½ tasse de graisse de plus, de la farine en quantité suffisante pour obtenir une pâte assez molle. Fraiser; abaisser de ½ pouce d'épaisseur, tailler avec un emporte-pièce. Faire cuire au four modéré.

BISCUITS BLANCS

3 œufs	¾ tasse de beurre
2 tasses de sucre	¾ tasse de graisse
2 tasses de lait	½ c. à thé de soda dans le lait
6 c. à thé de poudre à pâte	Farine

Mode de préparation.— Battre les œufs et le sucre, y ajouter la graisse et le beurre défaits. Tamiser la farine, la poudre, détremper alternant la farine et le lait. Lorsque la pâte est d'une bonne consistance, la fraiser sur la table farinée, l'abaisser et tailler à l'aide d'un emporte-pièce. Saupoudrer le dessus de chaque biscuit de sucre granulé et déposer 2 ou 3 raisins.

BISCUITS À L'AMMONIAQUE

2 ou 3 œufs	2 tasses de sucre
½ tasse de beurre	½ tasse de graisse
1 tasse de lait	2 c. à table de carbonate d'ammoniaque
Sel, farine	

Mode de préparation.— Battre les œufs et le sucre; y ajouter la graisse et le beurre fondus. Dissoudre l'ammoniaque pulvérisée dans le lait. Faire entrer la farine, alternant avec le lait. Lorsque la pâte

est d'une bonne consistance la fraiser sur la table farinée (la pâte doit être ferme). Abaisser de ¼ pouce d'épaisseur; tailler à l'aide d'un emporte-pièce et cuire dans un four chaud.

BISCUITS À LA JEANNETTE

1 ou 2 œufs	1 tasse de sucre
⅓ tasse de beurre	1 tasse de lait
2 tasses de farine	3 c. à thé de poudre à pâte
Essence	1 pincée de sel

Mode de préparation.— Battre les œufs, le sucre et le beurre défait; battre le tout quelques minutes. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel 2 ou 3 fois; détremper alternant la farine et le lait. Verser la préparation dans des petits moules à biscuits bien graissés. Cuire au four modéré.

S'il s'agit de **tartes à la fayette,** verser la préparation dans des assiettes à tartes profondes. Cuire; laisser refroidir; mettre de la gelée ou des confitures entre les deux parties. Glacer le dessus de la tarte avec la préparation suivante:

Verser de la crème ou du lait dans une tasse de sucre en poudre, en quantité suffisante pour obtenir une glace qui s'étende facilement sans couler; parfumer; couvrir le gâteau. On peut saupoudrer le le dessus de coco râpé.

GLACE ÉCONOMIQUE AU CHOCOLAT

2 on. chocolat ou cacao	½ tasse sucre
2 c. à table fécule de maïs	1 tasse lait
¼ c. à thé vanille	

Mode de préparation.— Dissoudre le chocolat au bain-marie ou glacer le cacao avec un peu d'eau bouillante. Mélanger le sucre et la fécule et les ajouter au chocolat en alternant avec le lait; brasser continuellement pour éviter les grumeaux; cuire 15 minutes; aromatiser. Cette glace peut être employée avec un gâteau au gingembre ou un gâteau blanc.

TARTES AUX POMMES

Pâte brisée, page 37	½ tasse d'eau
12 pommes	¾ de tasse de sucre

Mode de préparation.— Peler les pommes, enlever les cœurs et couper en rondelles minces, les déposer dans les assiettes à tartes recouvertes de pâte brisée; saupoudrer les pommes de sucre; ajouter très peu d'eau froide, si ce sont des pommes dures. Recouvrir d'une autre abaisse de pâte. Dorer avec 1 c. à thé de sucre dissous dans 1 c. à thé de lait ou d'eau. Cuire dans un four chaud. On peut aussi se servir d'une compote.

PETIT FROMAGE DOMESTIQUE

2 pintes de lait sur
1 c. à thé de sel
3 c. à table de crème ou
1½ c. à table de beurre

Mode de préparation.— Verser le lait dans une casserole ou dans un bain-marie et tenir sur de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il soit tiède et se sépare en caillé et en petit lait.

Passer au-dessus d'un plat à travers une double épaisseur de coton à fromage. Mettre le caillé dans un bol, le battre, le saler, et l'enrichir de crème. Refroidir et servir sur des feuilles de laitue. On peut substituer du beurre à la crème.

GRUAU À L'EAU

2 tasses farine d'avoine
1 pincée de sel
1½ pinte d'eau bouillante

Mode de préparation.— Faire bouillir l'eau et le sel, ajouter le gruau, brasser afin d'éviter les grumeaux, laisser cuire 1 heure.

Si on désire du gruau au lait pour breuvage, le passer au tamis, et ajouter du lait en quantité suffisante, sucrer au goût.

GRUAU AU FOUR

Mode de préparation.— Observer les proportions de gruau et de liquide de la cuisson ordinaire. Mettre le gruau, le sel et l'eau bouillante dans une rôtissoire ou autre casserole couverte ou un pyrex; cuire au four modéré, le temps exigé d'après la qualité de la céréale.

SUCRE À LA CRÈME

2 tasses de sucre d'érable
1 tasse de sucre granulé
1 tasse de crème

Mode de préparation.— Faire bouillir le sucre et la crème jusqu'à obtention d'une boule molle dans l'eau froide. Retirer du feu, laisser refroidir un peu, brasser jusqu'à ce que le sucre épaississe. Verser dans un moule beurré et tracer en carrés ou en losanges avant qu'il soit trop refroidi. On peut aussi le faire avec 1½ tasse de sucre d'érable ou de cassonade et 1½ tasse de sucre granulé.

CROQUANTS A L'ÉRABLE

3 tasses sucre d'érable
1 tasse de mélasse
¼ c. à thé crème de tartre
2 c. à thé soda
1 c. à thé essence de citron
1 tasse d'eau froide
1 c. à soupe sirop d'érable
½ tasse de beurre
1 c. à soupe eau chaude
1 tasse de noix

Mode de préparation.— Cuire le sucre, l'eau, la mélasse, le sirop et la crème de tartre à 300° F. ou cassant dans l'eau froide. Ajouter le beurre et laisser bouillir 4 minutes; retirer du feu, mettre le soda

dissous dans l'eau bouillante et l'essence de citron. Aussitôt que le mélange commence à devenir spongieux, verser dans une casserole beurrée, étendre et saupoudrer de noix hachées.

BONBONS CLAIRS

2 tasses sucre
1 tasse d'eau
½ tasse sirop de blé d'Inde blanc

Mode de préparation.— Cuire sans brasser et enlever, à l'eau froide, les cristaux qui adhèrent aux parois de la casserole. Lorsque la cuisson est à 310° à 320° F. Ajouter alors l'essence désirée; verser sur une tôle huilée. Refroidir et marquer à l'aide d'un découpoir. Casser sur bord de la table quand ils sont froids. Si ce sont des bâtonnets les couper avec des ciseaux et les rouler dans la main.

"FUDGE" À L'ÉRABLE AVEC GUIMAUVES

2 tasses sirop d'érable
2 c. à table beurre
¾ tasse lait riche

Mode de préparation.— Faire bouillir le sirop d'érable, le lait et le beurre, jusqu'à 234° au thermomètre (boule molle dans l'eau froide). Retirer du feu, laisser refroidir quelques minutes, battre jusqu'à consistance crémeuse. Verser dans lèchefrite beurrée dans laquelle on a coupé des guimauves.

PÂTE SUCRÉE AU LEVAIN

2 gâteaux levure "Fleishmann" ou autre
½ tasse sucre
2 œufs
5 tasses farine tamisée environ
¼ tasse eau tiède
1 tasse lait bouillant
2 c. à thé sel
¼ tasse gras fondu: beurre ou graisse

Mode de préparation.— Tremper la levure dans l'eau tiède. Mettre le lait dans un grand bol, ajouter le sucre, le sel; laisser tiédir; y incorporer 2 tasses de farine, les œufs; bien battre avant d'y verser le levain; le bien mélanger, y joindre le gras fondu et tiédi; battre de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit lisse et remplie de bulles d'air, continuer d'ajouter de la farine peu à peu et en quantité suffisante pour obtenir une pâte qui ne colle pas aux doigts sans être trop ferme. Pétrir sur la planche farinée. Déposer la pâte dans le bol graissé et laisser lever au double du volume; abaisser quelque peu; la façonner de la manière désirée; laisser lever de nouveau encore

au double volume. Cuire au four chaud ; après 8 à 10 minutes diminuer un peu le degré de chaleur. Le temps de cuisson varie d'après la grosseur des petits pains. Glacer à volonté avant ou après la cuisson.

Cette pâte est généralement employée pour les petits pains du goûter, les petits pains fourrés aux fruits, au miel, les brioches aux raisins ou autres, etc. . . .

TABLE POUR LES CONSERVES DE LÉGUMES (1)

Variétés	**Blanchiment** Minutes	**Stérilisation** Heures	**Remarques particulières**
Asperges	10 à 15	1½	
Betteraves	5	1½	Ratisser après blanchiment. Omettre sel pour conserver couleur.
Blé d'Inde	10	3	Ne pas trop remplir bocaux le volume augmente par la cuisson.
Carottes	5	1½	
Panais	5	1½	Les ratisser après blanchiment.
Salsifis	5	1½	
Céleri	2	1½	
Choux	8 à 10	1½	Les blanchir à la vapeur. Ajouter des petites tranches de lard à volonté.
Choux-fleurs	5	1 à 1½	Tremper 1 heure au moins dans eau salée avant de blanchir.
Fèves à beurre	5 à 10	2	
Navets	5 à 10	1½	
Pois à la vapeur	10 à 15		Augmentent par la cuisson, ne pas trop remplir les bocaux.
à l'eau	5	3	
Tomates	1½ à 2	½	1) Les peler après le blanchiment. 2) Ne jamais mettre d'eau, Remplir bocaux avec jus de tomate. 3) Mettre sucre au lieu de sel ou moitié sucre et sel.

(1) Le temps de la stérilisation est calculé pour l'emploi d'un récipient de cuisine ou un stérilisateur à eau chaude et pour des bocaux d'une capacité d'une pinte.

LES CONSERVES ALIMENTAIRES

Il existe plusieurs procédés de conservation: la dessiccation, la salaison et la fumaison, la congélation, la stérilisation, etc.

La **stérilisation** ou **"procédé Appert"** suivi de la fermeture hermétique, est le plus pratique et les aliments ainsi conservés sont en vogue de plus en plus. Ce procédé consiste à placer les fruits, les légumes, etc., dans des bocaux stérilisés que l'on soumet à l'action plus ou moins prolongée de la vapeur pour détruire tous les germes, cause d'altération Ces germes ainsi détruits on assurera aux substances une conservation plus certaine.

OBSERVATIONS GÉNÉRALES

a) Choix des produits. — Le choix des produits est de la plus grande importance, car du degré de leur maturité et de leur fraîcheur, dépend en grande partie le succès. Si l'on désire des conserves de première qualité, il faut se baser dans le choix, sur le degré de maturité, la couleur et la grosseur du produit.

b) Moment de la mise en conserve.— La mise en conserve doit suivre immédiatement la cueillette. Pour cette raison, il ne faut cueillir, que la quantité à conserver dans un temps limité, par exemple 4 à 5 heures, une journée même, pour quelques produits. Sans cette précaution, les produits perdent une partie de leurs eaux, de leurs principes aromatiques, deviennent durs, exigent une plus longue stérilisation, et ne donnent que des conserves de qualité inférieure. Les petits pois, les fèves à beurre et le blé d'Inde surtout sont mis en conserves dans les 6 heures qui suivent la cueillette.

MATÉRIEL EMPLOYÉ

a) Stérilisateurs. — Il existe actuellement dans le commerce différents genres d'appareils stérilisateurs pour préparer des conserves de légumes et de fruits d'une façon pratique et économique.

On se sert avec avantage d'un ustensile ordinaire de cuisine, tel la grande marmite servant à la cuisson des viandes, ou encore la bouilloire métallique ou galvanisée, qui s'utilise dans le blanchissage. Ces différents récipients doivent posséder un couvercle s'ajustant bien et de plus un panier de broche ou un double fond perforé, de métal ou de bois pour préserver les bocaux du contact direct avec le fond du récipient, et laisser circuler l'eau. A défaut de ceux-ci on peut mettre du papier ou de la paille.

b) **Bocaux.**— Pour le simple usage de la famille, il est plus pratique d'employer les bocaux de verre, de préférence aux boîtes métalliques, les bocaux peuvent servir indéfiniment si on n'a pas la maladresse de les casser. Dans un bocal de verre, le produit peut rester quelques jours après avoir été ouvert, sans qu'il y ait danger d'intoxication.

Il est conseillé de toujours faire l'essai des bocaux avant de procéder à la mise en conserve: par exemple remplir le bocal à moitié d'eau, ajuster le caoutchouc et le couvercle en plaçant les deux broches. Retourner le bocal en tout sens pour s'assurer s'il coule. Quand le bocal ferme hermétiquement, le faire stériliser 8 à 10 minutes.

c)**Rondelles de caoutchouc** (ou bandes élastiques de bonne qualité). — Il faut renouveler les rondelles de caoutchouc chaque fois qu'on utilise de nouveau les bocaux. Le coût d'une rondelle de caoutchouc est encore inférieur à la perte du contenu d'un bocal. S'assurer de leur qualité en les pliant en deux et en pressant fortement le pli; les retourner ensuite pour faire le pli à l'inverse au même endroit. Un bon anneau de caoutchouc ne présente pas l'empreinte du pli. D'ailleurs les rondelles de caoutchouc synthétiques ne se plient pas.

d)**Panier de broche** pour servir au blanchiment du produit. A défaut de panier, se servir encore et avec avantage d'un sac de coton à fromage.

e) **Couteaux** à peler et autres, **cuillères, pincettes** servant à retirer les bocaux du stérilisateur. Autant que possible, ne pas se servir d'ustensiles dont le métal pourrait être attaqué par les acides des fruits. Ce serait de nature à donner une mauvaise couleur et un goût désagréable aux conserves.

DIFFÉRENTES OPÉRATIONS

Une fois le produit à conserver bien choisi, il faut procéder aux opérations suivantes:

a) **Préparation du produit.**— Laver, brosser le produit si c'est nécessaire, le débarrasser des parties flétries et malsaines s'il y en a.

b) **Blanchiment.**— Plonger les légumes ou les fruits (si c'est indiqué à la table ci-dessous) dans de l'eau bouillante afin d'enlever la pelure plus facilement et de diminuer l'âcreté et l'acidité. Le temps du blanchiment varie d'après la nature du produit et sa grosseur. (Le temps est indiqué à la table).

c) **Refroidissement.**— Aussitôt retiré de l'eau bouillante, jeter promptement le produit dans un bassin d'eau froide, ce qui a pour effet d'affermir la pulpe du fruit ou du légume, et de lui permettre de conserver sa couleur primitive.

d) **Remplissage.**— Après le refroidissement complet, remplir les bocaux stérilisés, en pressant les produits le plus possible. Il est conseillé de placer une cuillère entre les fruits et le bocal pour faire sortir l'air qui pourrait être une cause de fermentation. Remplir ensuite le bocal d'eau bouillante, y ajouter une cuillerée à thé de sel par pinte, pour les conserves de légumes; pour les conserves de fruits, remplir le bocal de sirop chaud.

Densité du sirop pour les **conserves de fruits**

No 1 — 1 tasse de sucre pour 2 tasses d'eau

No 2 — 1 tasse de sucre pour 1 tasse d'eau

No 3 — 2 tasses de sucre pour 1 tasse d'eau

e) **Fermeture.**— Quand le bocal est rempli, mettre une rondelle de caoutchouc, le couvercle, puis fermer à demi, c'est-à-dire n'ajuster que la broche qui maintient le couvercle, la seconde reste levée pour le temps de la stérilisation. Si on emploie des bocaux à couvercle vissé, fermer de manière à pouvoir faire environ un tour après la stérilisation. (La fermeture hermétique ne doit se faire qu'après parfaite stérilisation). Placer alors les bocaux dans le récipient qui doit contenir de l'eau de même température que ces derniers, pour éviter qu'ils se cassent, et en quantité suffisante pour les couvrir entièrement, si le récipient possède un panier de broche, sinon remplir aux trois-quarts.

f) **Stérilisation.**— Le temps de la stérilisation est déterminé d'après le produit. Commencer à compter le nombre de minutes allouées pour le procédé de stérilisation dès que l'eau commence à

bouillir rapidement, voir table ci-dessous. Augmenter ou diminuer le temps de cuisson d'après la capacité du bocal.

g) **Refroidissement après la stérilisation.**— Au sortir du stérilisateur, fermer les bocaux hermétiquement, c'est-à-dire baisser la seconde broche, puis les déposer sur une table en les plaçant sur le côté ou le couvercle en bas, pour s'assurer si la fermeture est bien hermétique.

Dans le cas contraire, ouvrir le bocal, y mettre une deuxième rondelle de caoutchouc, le fermer et le stériliser de nouveau quelques minutes, surtout si le produit est trop refroidi.

Toutes ces opérations doivent être effectuées promptement et sans interruption.

Remarque.— On doit faire refroidir les bocaux assez rapide-en les espaçant sur la table, un refroidissement lent peut-être une cause d'aigreur pour les conserves; de même qu'un séjour trop prolongé des produits dans l'eau froide après le blanchiment.

Les courants d'air doivent être évités dans le refroidissement. Les bocaux se conservent dans un endroit sombre, sec et bien aéré.

CONSERVES DE FRUITS (Tableau aide-mémoire)

FRUITS	**Blanchiment** minutes	**Sirop**	**Stérilisation** minutes
Ananas	3 à 5	No 2	30
Bluets		No 1	16
Fraises		No 3	15
Framboises		No 2	16
Pêches	1 à 2	No 2	16
Poires	1	No 1	20 à 30
Pommes	1	No 2	20
Rhubarbe		No 2	20

Pour des détails supplémentaires, consulter la " Cuisine Raisonnée, page 661.

A

Asperges à la crème.............. 44

B

Beignets aux pommes de terre.... 62
Betteraves en gelée.............. 63
Bifteck à la maître d'hôtel........ 21
Bifteck à l'anglaise.............. 25
Bifteck à la poêle............... 7
Biscuits à la farine d'avoine...... 49
Biscuits à la Jeannette........... 73
Biscuits à la mélasse............ 72
Biscuits à l'ammoniaque......... 72
Biscuits au coco................ 54
Biscuits blancs................. 72
Biscuits instantanés............. 33
Blanc-manger.................. 2
Blanc-manger aux œufs.......... 2
Blanc-manger de trois couleurs... 2
Blanquette d'agneau ou de veau . 22
Bœuf à la mode canadien......... 38
Bœuf à l'étuvée................ 27
Bonbons clairs................. 75
Bouillon aux tomates............ 34
Boulettes de desserte de viande .. 6
Brocoli à la crème.............. 44

C

Cachettes aux pruneaux......... 17
Café clarifié................... 2
Café (essence)................. 70
Café ordinaire.................. 2
Carottes à la Béchamel.......... 50
Carottes à la ménagère.......... 23
Charlotte angélique............. 56
Chaussons aux pommes.......... 53
Chou gratiné................... 10
Choux-fleurs à la Béchamel....... 50
Choux-fleurs au gratin........... 31
Citrouille au four............... 48
Civet au lapin ou au lièvre....... 59
Compote de citrouille........... 62
Compote de pommes............ 26
Conserves de fruits............. 80
Conserves de légumes........... 76
Coquilles Saint-Jacques.......... 33
Côtelettes d'agneau grillées....... 25
Côtelettes de porc ou de veau.... 25
Courge au gratin................ 62
Crème au caramel............... 8
Crème au sagou................. 19
Crème aux dattes............... 52
Crème aux jaunes d'œufs......... 26
Crème aux pommes............. 26
Crème de blé (semoule).......... 51
Crème renversée au chocolat..... 24
Crêpes au lard.................. 65
Crêpes au pain................. 36
Crêpes aux céréales............. 36
Crêpes économiques............ 65
Croquants à l'érable............. 74
Croquettes de pommes de terre... 63
Croquettes de riz............... 63
Croûtons...................... 3

D

Desserte de viande aux œufs 36
Desserte de viande aux tomates . 13

E

Épinards à la crème............. 44
Épinards en casserole.......... 41
Escalopes de fromage et de pommes de terre................. 17
Escalopes de légumes........... 17
Escalopes de poisson............ 18
Escalopes de pommes de terre.... 17
Escalopes de pommes de terre au jambon ou au bacon.......... 17
Escalopes d'œufs aux petits pois.. 19
Escalopes d'œufs et de pommes de terre...................... 17

F

Fèves à la Béchamel............ 50
Fèves au lard.................. 61
Foie de porc ou de veau sauté ... 59
Fricassée de poulet............. 59
Fromage domestique (cottage) . 74
«Fudge» à l'érable avec guimauves 75

G

Gâteau au café................. 70
Gâteau au chocolat............. 70
Gâteau de blé d'Inde............ 69
Gâteau de céréales............. 54

Gâteau de sagou................ 54
Gâteau de tapioca............. 54
Gâteau d'or.................... 71
Gâteau économique............ 70
Gâteau économique aux fruits.... 71
Gâteau marmelade de pomme .. 21
Gâteau roulé.................. 71
Gaufres....................... 66
Gelée à la crème............... 41
Gelée (pour décoration).......... 41
Glace économique au chocolat.... 73
Glace pour tarte à la fayette...... 73
Graisse de rôti.................. 9
Grillade de porc................ 20
Gruau à l'eau................... 74
Gruau au four.................. 74
Gruau au lait................... 74

H

Hachis sec avec pain rôti......... 16

L

Légumes à la Béchamel.......... 50
Légumes à la sauce tomate....... 52
Légumes à l'étuvée............. 43
Légumes escalopés............. 17

M

Macaroni au fromage............ 12
Macaroni au gratin............. 12
Macaroni aux tomates........... 30
Macédoine à la Béchamel........ 50
Macédoine de légumes.......... 8
Marmelade de pomme........... 26
Matelote de morue.............. 57
Mayonnaise à la crème........... 5
Mayonnaise à l'huile............ 64
Mayonnaise cuite............... 64
Meringue à l'érable............. 28
Meringue (pour décorer)......... 19
Morue à la ménagère............ 46
Morue au court-bouillon......... 12
Morue rôtie.................... 29
Moule de poisson à la gelée de tomate..................... 55
Moutarde française............. 64

N

Navet au four.................. 48
Navet au gratin................. 4

O

Œufs à la Béchamel............. 18
Œufs au jambon ou au bacon..... 43
Œufs brouillés.................. 50
Œufs en neige.................. 39
Œufs et pommes de terre au gratin 17
Œufs pochés................... 50
Oignons au four................. 48
Oignons glacés................. 15
Omelette au fromage............ 53
Omelette économique............ 15

P

Pain de macaroni au fromage..... 46
Pain d'épices................... 69
Pain de riz..................... 68
Pains hongrois.................. 53
Panais au four.................. 48
Pâte brisée..................... 37
Pâté chaud..................... 60
Pâté d'agneau.................. 60
Pâtés aux salsifis................ 56
Pâtés de desserte de viande...... 56
Pâte sucrée au levain............ 75
Perdrix aux choux............... 59
Petits gâteaux chauds 69
Plat économique................ 49
Poireaux à la crème............. 44
Poireaux à la sauce « royale »..... 61
Poireaux braisés................ 62
Pois à la Béchamel.............. 50
Pommes à la crème............. 14
Pommes à l'étouffée (grands-pères) 51
Pommes au miel................ 43
Pommes de terre à la Brabant.... 21
Pommes de terre à la maître d'hôtel......................... 30
Pommes de terre à l'espagnole . 41
Pommes de terre à l'étuvée....... 10
Pommes de terre au lard......... 33
Pommes de terre au naturel...... 1
Pommes de terre aux fines herbes 19
Pommes de terre aux tomates ... 19
Pommes de terre délicieuses...... 14
Pommes de terre en purée........ 43
Pommes de terre en robe des champs..................... 32
Pommes de terre en vermicelle.... 12
Pommes de terre farcies......... 35
Pommes de terre hollandaises..... 7
Pommes de terre lyonnaises...... 19

Pommes de terre rissolées........ 52
Pommes de terre rôties........... 4
Pommes de terre sautées......... 19
Pommes de terre soufflées........ 23
Pommes en cage................ 68
Pommes en gelée................ 5
Pommes farcies au raisin......... 54
Pommes meringuées............. 32
Potage à la Crécy.............. 20
Potage à la laitue.............. 18
Potage à la Parmentier.......... 3
Potage à la purée de fève......... 42
Potage à la purée de pois......... 46
Potage au potiron.............. 27
Potage au tapioca.............. 22
Potage au vermicelle............ 9
Potage aux fèves à beurre........ 15
Potage aux pâtes d'Italie......... 40
Potage aux salsifis.............. 24
Potage crème de blé d'Inde....... 31
Potage crème de carottes......... 55
Potage crème de céleri.......... 55
Potage crème de pois verts....... 55
Potage gras au sagou........... 44
Potage velouté blanc........... 55
Pot-au-feu.................... 1
Pouding à la canadienne......... 66
Pouding à la reine 11
Pouding au fromage............ 52
Pouding au pain............... 65
Pouding au raisin à la vapeur..... 47
Pouding au riz................ 45
Pouding au riz au caramel........ 45
Pouding au suif............... 13
Pouding au suif d'autrefois...... 67
Pouding aux dattes............. 67
Pouding aux pommes........... 16
Pouding roulé................ 68
Pruneaux à la Chantilly......... 34
Purée de légumes.............. 15
Purée de carotte au gratin 4
Purée de citrouille et de navet.... 37
Purée de navet au gratin........ 4
Pyramides de fruits............ 30
Pyramide d'oignons glacés....... 15

R

Ragoût de bœuf avec des pâtes ... 42
Ragoût de boulettes de porc...... 58
Ragoût de mouton............. 31
Ragoût de porc................ 31
Rissoles de desserte de viande.... 40
Rissoles de fruits.............. 40
Rissoles de poisson 40
Riz au lait................... 51
Rosbif...................... 3
Rôti d'agneau................ 58
Rôti de porc.................. 9
Rôties au poisson.............. 33

S

Sagou au lait................. 51
Salade au chou............... 23
Salade aux légumes............ 47
Salade aux pommes............ 10
Salade de betteraves........... 2
Salade de carottes au raisin...... 39
Salade de porc frais ou de poulet.. 48
Salade rafraîchissante.......... 28
Salade russe.................. 4
Salade « santé ».............. 26
Sandwichs au fromage.......... 35
Sandwichs au jambon........... 35
Sandwichs au poulet........... 35
Sandwichs aux œufs............ 35
Sandwichs divers.............. 35
Sauce acidulée................ 25
Sauce à la cassonade........... 13
Sauce au beurre............... 12
Sauce au citron............... 30
Sauce béchamelle......... 5 et 51
Sauce brune.................. 7
Sauce (pour pouding à la vapeur). 47
Sauce soubise................ 29
Sauce tomate................. 16
Saucisse en pâte.............. 61
Soufflé à la citrouille.......... 14
Soufflé au fromage............ 37
Soufflé aux carottes........... 14
Soufflé aux panais............ 14
Soupe à la Julienne............ 38
Soupe à l'orge................ 1
Soupe au chou................ 6
Soupe au riz................. 44
Soupe aux fèves............... 29
Soupe aux huîtres............. 57
Soupe aux poireaux............ 57
Soupe aux pois............... 11
Soupe aux tomates............. 32

Sucre à la crème.................74
Surprises aux fruits.............45

T

Tapioca au lait..................51
Tapioca aux pommes............48
Tapioca (manière de le blanchir)..22
Tarte à la fayette...............73
Tarte à la mélasse 43
Tarte aux pommes..............73
Tartelettes à la gelée............66
Tartelettes aux fruits............37
Thé...........................8
Timbales de légumes............28
Timbales de riz.................67
Tire à la mélasse...............67
Tomates à la mayonnaise........21
Tourte canadienne..............61
Tranches de bœuf braisées.......44
Tranches de veau...............58

V

Veau braisé....................58

